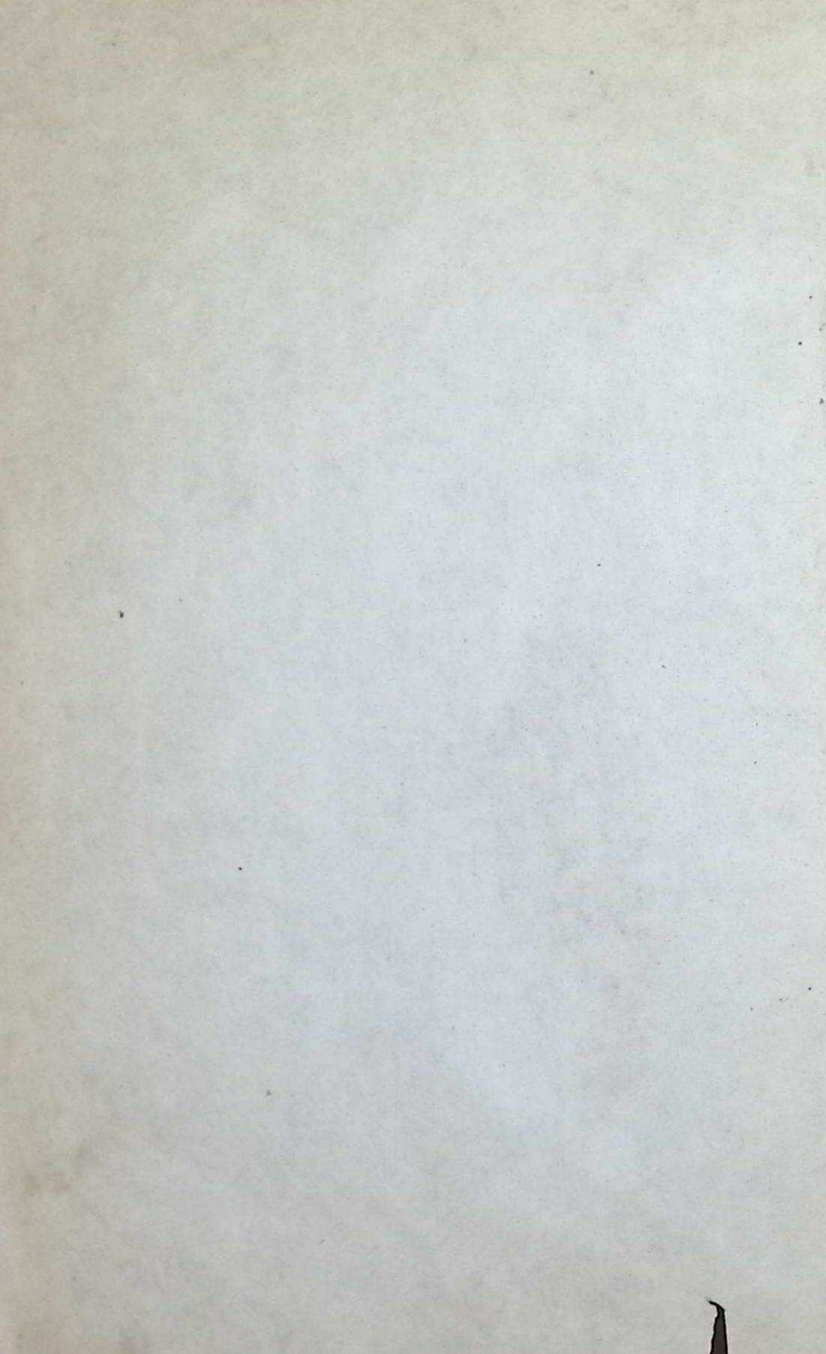
மனோசக்தி

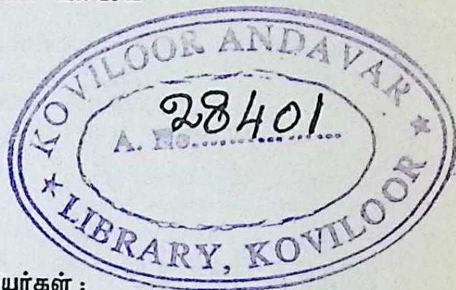
(இரண்டாம் பாகம்)





மனேசக்தி

இரண்டாம் பாகம்



ஆசிரியர்கள் :

புலியூர்க் கேசிகன்

வி. ஸ்ரீதரன் M.Com.



83-A, பீட்டர்ஸ் ரோடு,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை - 600 014.

முதற் பதிப்பு : ஏப்ரல், 1976
பதிப்பு : உரிமையுடையது.

விலை : ரூ. 15

மாருதி பிரஸ், 83, பீட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை-600014.

முன்னுரை

மனேசக்தியின் முதற்பாகம் தமிழ் வாசகர்களால் ஆர்வத்துடன் வரவேற்கப்பட்டது. அதன் மூலமாகப் பலர் தங்கள் உண்மையான சக்தியை உணர்ந்தார்கள்; வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோடு வாழத் தொடங்கினர்கள்.

'பொழுது போக்குக்காக என்றில்லாமல், இப்படி மக்களுக்கு உதவியான நல்ல நூல்களை வெளியிட வேண்டும்' என்ற ஆர்வம், மாருதி பிரஸ் உரிமையாளரான நண்பர் திரு. A. M. விநாயகம் அவர்களுக்கு எப்பொழுதுமே உண்டு.

அவர், தம் முயற்சியால் வெளிவந்த மனேசக்தி, வாசகர்களால் விரும்பி வரவேற்கப்பட்டதைக் கண்டு, மிகவும் உற்சாகம் அடைந்தார். இந்தத் துறையில், இன்னும் சில நல்ல நூல்களை வெளியிட வேண்டும் என்றும் விரும்பினர். மனேசக்தியின் இரண்டாவது பாகமாக, மக்களின் மனேசக்தியை வளர்ப்பதற்கு உதவியான வகையில், ஒரு புத்தகம் எழுதுங்கள் என்றும், என்னிடம் சொன்னர்.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் உற்சாகமும், ஊக்க உரைகளும் எனக்குத் தைரியத்தைத் தந்த போதிலும், 'நம்மால் இந்தத் துறையைப் பற்றி, சாதாரண மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் நடையில் எழுத முடியுமா?' என்ற அச்சமே முதலில் ஏற்பட்டது.

நண்பரின் ஊக்கமூட்டும் பேச்சுக்கள் என் ஆர்வத்தை வளர்த்தன; கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என் உள்ளத்தைக் கவிந்திருந்த அச்சமும் சக்தியிழந்து விலகத் தொடங்கியது. இதற்கிடையே, பல மாதங்கள் கடந்து விட்டன.

'மனேசக்திதான் மனித சக்தி; மனேசக்தி இல்லாவிட்டால் மனித சக்தியும் கிடையாது; மனிதன் என்பவனும் இல்லை. கோடி கோடியான உயிர்களோடு அவனும் ஓர் உயிராக விளங்குவான்' என்ற உண்மை என் உள்ளத்தில் வலுப்பெற்றதும், என் ஆர்வமும் வலுப்பெறத் தொடங்கியது.

மனோசக்தி பற்றிய நூற்றுக்கணக்கான நூல்களை ஆராயத் தொடங்கினேன். அதுபற்றியே பலரோடும் விவாதிக்கத் தொடங்கினேன். அறிஞர்கள், மருத்துவ மேதைகள் முதல், சாதாரண மனிதர்கள் வரை எண்ணற்ற வர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிந்தேன். இந்த நினைவு வளர வளர, அதன் தொடர்பான கருத்துக்களும் எண்ணங் களும் அணியணியாக வந்து நிறையத் தொடங்கின.

மனிதனின் ஒவ்வோர் இயக்கமுமே மனோசக்தி என்னும் ஆதார அடிப்படையிலிருந்துதான் தோன்றி நிகழ்கின்றது என்பதும் புரியத் தொடங்கியது. உடல், மனம், உயிர் என்ற மூன்றும், எவ்வாறு ஒன்றை ஒன்று தழுவி நின்று, ஒன்றை ஒன்று செயற்படுத்தி, ஒன்றில் ஒன்று கலந்து, 'மனிதன்' என்னும் ஜீவனின் உலக இயக்கத்தை நடத்தி வருகிறது என்னும் இரகசியமும் தெளிவாகத் தொடங் கியது.

படிக்கப் படிக்க, விவாதிக்க விவாதிக்க, இந்தத் துறையில் மேலும் மேலும் அறியவேண்டிய செய்திகள் ஏராளமாக உள்ளன என்றும், அவற்றை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றும், என் உள்ளத் துடிப்புப் போய்க் கொண்டே இருந்தது. நாம் அறிந்த செய்திகளைப் பிறரும் அறிந்து கொள்ளும்படி எழுதலாமே என்ற சிந்தனை சற்றும் பிறக்கவில்லை.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் தூண்டுதல் என் எண்ணத்தை மாற்றி, எழுதும்படியான சக்தியையும் ஊக்கத் தையும் தந்து வந்தது. நான் அறிந்தவைகளை, என் அறிவு வெளிப்படுத்த நினைத்த செய்திகளை, பகுதி பகுதியாக எழுதத் தொடங்கினேன்.

எழுத எழுதச் சிந்தனைகள் வளர்ந்து கொண்டே போயின. எழுதியது போதாது, இன்னமும் அதைத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும் என்ற மனக்குறையும் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருந்தது. சிந்தனைகள் எப்படி எல்லாமோ சுற்றிச் சுழல்கின்றன. உண்மைகள் அவ்வப்போது எழுந்து, பழைய முடிபுகளை ஒதுக்க வைக்கின்றன. ஆனால், இவற்றை எழுத்தால் எழுத முயலும்போது தான் அதிலுள்ள சிரமங்கள் புலனாகின்றன. எழுதியவைகளையே மீண்டும் மீண்டும் படித்துப் படித்துச் செம்மையாக்க

வேண்டும் என்று தோன்றுகின்றது. ஆகவே, மேற்கொண்ட பணியும் இடையில் நின்று விடுகிறது.

கோயிலுக்குத் தெய்வ தரிசனத்துக்குப் போகின்றோம். கோயிலுக்குள் நுழைந்ததும் எண்ணற்ற அழகழகான சிற்பங்கள் நம்மைக் கவர்கின்றன. அவற்றால் கவர்ச்சிக்கப் பட்டு ஒவ்வோரிடத்திலும் மெய்ம்மறந்து நின்று விடுகின்றோம். தெய்வ சந்நிதானத்தை அடைவதற்குள் எவ்வளவோ நேரம் இப்படியே போய் விடுகிறது. இப்படித்தான் மனோசக்தியின் ஜீவ ஊற்றான ஆத்மசக்தியை அறிவதற்குள், இடையிடையே பலப்பல காட்சிகள் தோன்றிக் காலத்தை விழுங்கி வந்தன.

நான் எழுதியவைகளை எல்லாம் அவ்வப்போது நண்பர் அவர்களிடம் படித்துக் காட்டியும், சொல்லியும் விவாதித்து வந்தேன். 'முதலில் அச்சிடத் தொடங்குவோம், அப்போதுதான் இதற்கு ஓர் உருவம் உண்டாகும்.' என்று அவர்கள் வற்புறுத்தி வந்தார்கள். என்றாலும், என் உள்ளச் சலனத்தால் மாதங்களைக் கடத்திக் கொண்டே இருந்தேன்.

நண்பர் விநாயகம் அவர்களின் வற்புறுத்தல் அதிக மாகவே, எழுதியவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, அச்சுக்கும் கொடுத்தேன். அச்சாக அச்சாக இடையிடையே எவ்வளவோ புதிய கருத்துக்கள் தோன்றிக் கொண்டே வந்தன. இந்த நூலும் அச்சிடப்பட்டு ஒருவாறாக முடிந்தது.

நூற்றுக் கணக்கானவர்களின் எண்ணங்களும் அநுபவங் களும் என்னுடைய மனத்தின் வழியாக, என் கருத்தாக உருவம் பெற்று உங்கள்முன் இவ்வடிவிலே தோன்றுகின்றன. இவை உங்களுக்கு மனவலுவையும், ஆன்ம வலிமையையும் தரும் என்பது என் உறுதியான நம்பிக்கை.

இன்பங்களை அநுபவிப்பதில் ஒரு குறை உண்டு. அது அநுபவிக்க அநுபவிக்க, அநுபவித்தது போதாது; இன்னும் அநுபவிக்க வேண்டும் என்று எழுகின்ற ஆசை. அந்த ஆசை இந்தப் புத்தகத்தை எழுதியபின் எனக்குத் தோன்றா மலில்லை. இன்னும் இந்தத் துறையிலே பல நூல்கள் எழுத வேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றேன்.

ஆன்ம உயர்ச்சிதான் தனி மனித வாழ்வையும், நாட்டு வாழ்வையும் உயர்த்தும் உயர்ந்த முயற்சி. அதற்கு மக்களைத்

தூண்டவேண்டும்; மக்கள் இந்த நெறியிலே மனம் ஈடுபட்டு முயற்சி செய்வார்களானல், இந்த உலகிலேயே துன்பமற்ற இன்பமான வாழ்வை அடைவார்கள். இதற்கு, நான் அறிந்தவைகளைப் பலருக்கும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும் என்னும் ஆத்மத் தூண்டுதல்தான், இந்த நூலின் பல பக்கங்களிலும் காணப்படும் கருத்துக்கள்.

இந் நூலின் அமைப்புக்கு உதவிய நண்பர்களுள், குறிப்பாக ஆசிரியர் K. வெங்கட்ராவ் அவர்களுக்கு நான் நன்றி செலுத்தியாக வேண்டும். நான் தளரும்போது எல்லாம் என்னை ஊக்கப்படுத்தியவர்கள் அவர்களே.

பலகாலம் என்னைத் தூண்டித் தூண்டி, அவ்வப்போது ஊக்கமும்உதவியும் செய்து, நூலை இந்த வடிவிலே கொண்டு வருவதில் வெற்றி பெற்றவர், நண்பர் A. M. விநாயகம் அவர்கள்தான்! அவருடைய மனவுறுதியும் முயற்சியும்தான் என்னை இயக்கிச் செயல்பட வைத்தது என்பதே உண்மையாகும். ஆகவே, இந்நூலால் விளையும் பயன் எல்லாம், இதன் அமைப்புக்கான பெருமை எல்லாம், நண்பர் A. M. விநாயகம் அவர்களுக்கே!

அவர்கட்கு என் அன்பையும், நன்றியையும் தெரிவிப்பதோடு, அவர்களும் அவர்கள் குடும்பத்தாரும் நலமுடன் நீடு வாழ்ந்து, எல்லா நலனும் இன்பமும் பெற்று மகிழ்வதற்கு அருள் செய்யுமாறு, அன்னை பராசக்தியின் திருவடி மலர்களைப் பணிந்து வேண்டுகின்றேன்!

இந்நூலினை அமைக்கும் பணியில் எனக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருந்த அன்பர் வி. ஸ்ரீதரன் அவர்களின் ஒத்துழைப்பையும் நான் பெரிதும் பாராட்டுகின்றேன்.

வாசக நண்பர்கள் கற்றுப் பயன்பெறுவதுடன், மேலும் இதன் தொடர்பான பல செய்திகளையும் எனக்கு எழுதித் தெரிவித்து, இத்துறையின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவார்கள் என்றும் நம்புகின்றேன்.

சென்னை
28-4-1976

புலியூர்க் கேசிகன்

பொருளடக்கம்

பதிப்புரை

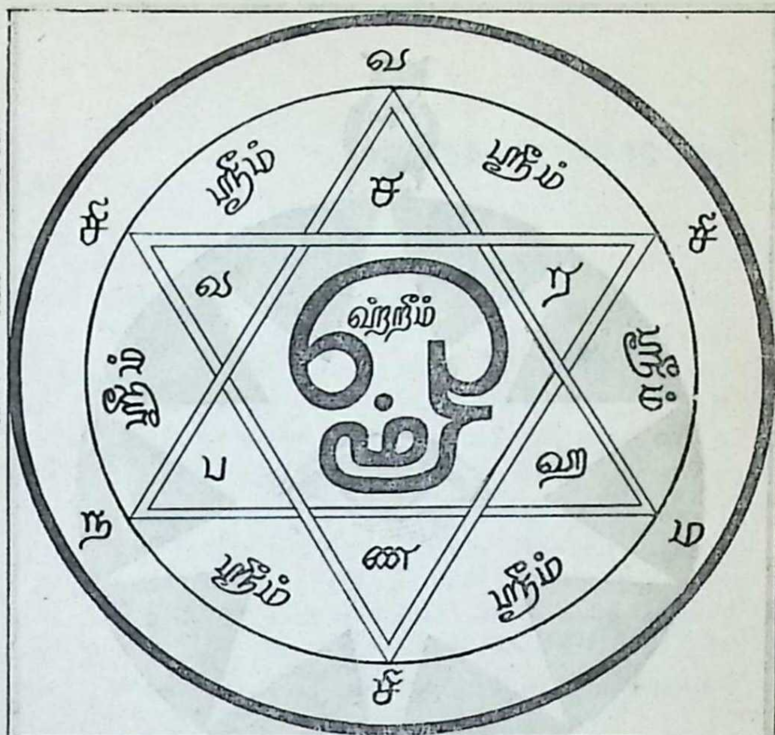
அறிவியல் நூல் ஒன்றை எழுதுவதென்பது பெரு முயற்சியாகும். குறிப்பிட்ட துறையில் அறிஞர்கள் அறிவித்திருக்கும் உண்மைகளேயும் அனுபவங்களேயும் ஆராய்ந்து, அவைகளேக் கோர்வைபடுத்திப் படிப்பவர்களின் அறிவு விரிவடையும் வகையில் தெளிவுபடுத்திக் கூறுவது எளிதல்ல. மிகவும் சிக்கலான விஷயங்களும் படிப்பவர்களின் மனத்தில் நினேத்து நிற்கும் வண்ணம் சுவை குன்ருமல் இதன் ஆசிரியர்கள் எழுதியுள்ளனர்.

மனேசக்தியானது பல்வேறு சக்திகளேயும் அளிக்கும். மனிதன் தெய்வமாகலாம் என்பதும் உண்மை. இவ்வளவு உன்னதமான நிலேயடைந்து சிறப்புடன் வாழ்வதற்கு நல்லொழுக்கத்தை உயிருக்கும் மேலாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். இது முதன்மை என்பதை உலகில் வாழ்ந்த ஞான வீரர்களும், கர்ம யோகிகளும், சித்தர்களும் தங்கள் வாழ்க்கையின் மூலம் இந்த படிப்பினேயை அறிவித்திருக்கிருர்கள்.

ஜீவாத்மா அறியாமைத் தளேயினின்று விடுபட்டு பரமாத்மாவுடன் இரண்டறக் கலந்து விடுகிறது. அது போலவே மனேசக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க மன விகாரங்கள் அடங்கித் தேய்ந்து போகின்றன. அதுமுதல் உறங்கியிருந்த ஆத்ம சக்தி முழுவல்லமையுடன் பிரகாசிக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. இந்நிலேயை அடையப் பாடுபடுவதே மானிட வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக வேண்டும்.

மேற்காணும் உண்மைகளேயெல்லாம் விளக்கும் முறையில் ஆசிரியர் புலியூர்க் கேசிகன் அவர்கள் தமிழ் நல்லுலகத்திற்கு இந்த நூலின் மூலம் சிறந்ததோர் அறிவுத் தொண்டு செய்திருக்கிருர்கள். அவருடன் திரு. வி. ஶ்ரீதரன் அவர்களும் ஒத்துழைத்திருக்கிருர். எனவே, இந்த நூலேப் பிரசுரிப்பதில் பெருமைப்படுகிருேம்.

மாருதி பதிப்பகத்தார்



மனோசக்திக்கும் தெய்வசித்திக்கும் அநுபவமரபிலே கையாளப்பட்டு வருவது மேலேயுள்ள எந்திரம். இதை செப்புத் தகட்டில் எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது இதைப்போலவே தாளில் வரைந்தும் வைத்துக்கொள்ளலாம் விளக்கேற்றி வைத்து, நல்லமணமுள்ள ஊதுபத்தி கொளுத்தி வைத்து, மனத்தில் பக்திவைராக்கியத்துடன் தியான ஜபம் செய்ய வேண்டும். அமைதியான நேரத்தில் தூய உடலும் உள்ளமும் கொண்டு பத்மாசனத்திலிருந்து தியானிக்க உத்தமம். பத்மாசனம் பழக்கமில்லாதவர்கள் சாதாரணமாக அமர்ந்தும் தியானிக்கலாம். கவலைகளும் துன்பங்களும் அகன்று, நல்வாழ்வும் தெய்வீக மனமும் படிப்படியே உண்டாகும்.

கருணையை நினைவிலே நிறுத்தி முயன்று வந்தாலே போதும்! அனைத்துக்கும் தாயாகிய, மூலமாகிய, அந்த மகாசக்தி நமக்கு உதவுவதற்குத் தானே முன்வந்து நிற்பாள்.

சர்வசக்திகளும் நம்மிடமே உள்ளன

'அகரம் முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு' என்று, உலகுக்கும் அறிவுக்கும் ஆதியை வகுத்திருக்கிறார் திருவள்ளுவர். திருவள்ளுவர், நாம் வாழ்வதற்கான எல்லா உண்மைகளையும் நுட்பமாக விளக்கிக் கூறியவர். அவர் சொல்லாதது எதுவுமேயில்லை. அவர் அறிவுக்கு அகர ஒலியையும், உலகுக்கு ஆதிபகவனையும் முதல் என்று சொல்லிப் போற்றுகின்றார். இந்த உண்மையை உணரும் போது, நாம், 'நாம்' என்னும் நம்முடைய தனித்தன்மையை மறந்து விடுகின்றோம்; எங்கும் பரவிநிற்கும் மகாசக்தியின் ஓர் அணுப் பிரமாணமே நாம் என்று எண்ணுகின்றோம். அந்த மகாசக்தியின் சர்வசக்திகளும் நம்மிடமும் உள்ளன என்று பூரிப்பு அடைகின்றோம். நான் எனது என்னும் இந்தச் செருக்கு அடங்கி, எல்லாம் நானே என்னும் பரந்த மனோபாவம் மலரவேண்டும். அப்போது எல்லாமே எளிதாகும்; எல்லாமே சித்தியும் ஆகும். அகந்தை என்னும் இந்த மனோபாவம்தான் மனத்தின் மகத்தான சக்திகளை எல்லாம் மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்கிறார்கள் பெரியோர்கள். அந்த அகந்தைக் கிழங்கை வேரோடும் கிள்ளி எறியவேண்டும். அதற்கு இப்போதே துணியவும் வேண்டும்.

ஐயறிவும் ஆறறிவும்!

அறிவைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியிலே தமிழ் ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொரு காலத்திலும் ஈடுபட்டிருக்கின்றார்கள். இலக்கணம் வகுத்தவர் தொல்காப்பியர். அவர் உயிர்களை எல்லாம் அறிவின் தகுதியை வைத்தே பிரித்துக் காட்டுகின்றார். ஓரறிவு முதலாக ஐந்தறிவு வரையில் எல்லாம் அடங்கிவிடுகின்றன. இந்த அறிவுகளுக்கு மூலமாக,

கருவியாக இருப்பவை, மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்பொறிகளாகும். இவற்ருல் உணரப்படுவன ஐவகை அறிவுகள் என்று ஆகின்றன. இவற்றைக் கடந்து நிற்பது ஆருவது அறிவு. அதுதான் பகுத்தறிவு என்று கூறப்படுவது. அந்த அறிவுதான் மனேசக்தியின் தொழிற் களம். இங்கே, அதற்குத் துணையாக இருப்பவை மூளையும் நரம்புகளும், பிற புலன் உணர்வுகளும் ஆகும்.

இன்றியமையாத மூலப்பொருள் !

மனே சக்தி என்பது ஒவ்வொரு மனித வாழ்வுக்குமே இன்றியமையாத மூலப்பொருள் ஆகும். மனமும் அதனிடத்தே பிறக்கும் மனேசக்தியும் இல்லாவிட்டால், மனிதன் என்னும் ஜீவனுக்கும் இவ்வுலகிலே முதன்மை யில்லை; வாழ்வுமில்லை.

எண்ணம் மனத்திலே எழுகின்றது; எண்ணம் செயலுக்குத் தூண்டுகின்றது; செயலின் சாதக பாதகங்களை மனம் ஆராய்கின்றது; சாதகமானதென்ருல் செயலுக்கு வேண்டிய ஊக்கத்தையும் திட்டங்களையும் தருகின்றது. நமது ஒவ்வொரு செயலும் இப்படி மனத்தின் மூலமாக உருவாகி நிகழ்பவைதாம். மனம் இல்லாமல் சிந்தனை செயல் எதுவுமே நிகழ்வது இல்லை!

இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் மூலமாக இருக்கும் மனம் வலிமையாக இருக்கவேண்டும்; தெளிவாக இருக்கவேண்டும்; சர்வ சக்தியுடன் திகழ வேண்டும். அப்போதுதான், நம்முடைய சொல்லும் செயலும் வாழ்வும் சக்திபடைத் தவை ஆகின்றன. அவற்ருல், நாமும் சக்திபடைத்தவர்கள் ஆகின்ருேம். சாதாரண நிலையிலிருந்து உயர்ந்து, புகழுக்கும் உயர்வுக்கும் வலிமைக்கும் உரியவர்களாக ஒளிபெறு கின்ருேம்.

உடலும் மனமும் !

சாதாரண நிலையிலே, உடலின் அவஸ்தைகள் மனத்தைத் தம் ஆதிக்கத்துக்கு உட்படுத்தி அடிமை கொள்ளு

கின்றன. இந்த அவஸ்தைகள் இயல்பாக எழும் தூண்டுதல் களாக இருப்பதால், மனமும் இவற்றுக்கு எளிதாக இணங்கி விடுகின்றது. இந்த அவஸ்தைகளை எல்லாம் தன் கட்டுப் பாட்டுக்குள் அடக்கிவைத்துத் தன் மேலான சக்தியை இவற்றின்மூலம் பாய்ச்சும்போது, மனம், அதன் அளவிறந்த சக்தியோடு பொங்கிப் பிரவாகமாகப் பரவுகின்றது. அந்த மகாசக்தியின் பேரொளிப் பிரகாசத்தை எல்லாரும் அறிந்து உணர்ந்து பரவசம் அடைகின்றனர். எதிர்ப்படும் எல்லாம் அதன் சக்திக்குள்ளே கவர்ச்சிக்கப்பட்டு அதனிடம் வந்து விடுகின்றன. இந்த சக்தியைப் பெற்றவனுக்குச் சராசரம் எல்லாமே வசியமாகின்றன; எல்லாமே இவன் ஆணைவழியே இயங்குகின்றன!

நம்பிக்கையில் உறுதி!

'உனக்குமட்டும் நம்பிக்கையிலே உறுதியிருந்தால், மலையை நோக்கி நகர்ந்து போகுமாறு நீ ஆணையிட்டாலும், அது நகர்ந்து போகும்' என்று ஞானபுருஷர் ஒருவர் கூறியிருக் கின்றார். அவர் வாக்கு மெய்யான வாக்கு ஆகும்.

நாம் அறிந்த சில செய்திகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து சற்றுச் சிந்திப்போம். சக்வசக்தி வாய்ந்த பிரிட்டிஷ் பேரரசை அஹிம்சைப் போராட்டத்தின் மூலம் பணியச் செய்து, இந்தியாவுக்கு விடுதலை பெறலாம் என்று காந்தியடி கள் நம்பினார். அந்த நம்பிக்கையைப் பலர் இகழ்ந்த போதி லும், பலர் மறுத்த போதிலும், அதற்குப் பல சோதனைகள் ஏற்பட்ட போதிலும், காந்தியடிகளின் மனோ சக்திதான் முடிவிலே வென்றது!

இரண்டாவது உலகப் பெரும் போரில் ஜெர்மனியின் வெற்றிமுகத்தைக் கண்டு உலகமே நடுநடுங்கியது. ஐரோப்பாவின் பெரும் பகுதியும், ரஷ்யாவிற் பாதியும், ஆப்பிரிக்காவின் மேற்பகுதியும், சமுத்திரத்தில் பெரும் பகுதி யும், வான மண்டலத்தில் பெரும்பகுதியும் ஹிட்லரின் ஆதிக்கத்திற்குள் வந்து விட்டன. சீனத்தில் பாதியும்,

கிழக்காசிய நாடுகள் பர்மா மலேயா உட்பட ஜப்பானின் ஆதிக்கத்திற்குள் வந்துவிட்டன. இந்த நிலையிலும் பணிந்து போகாமல், 'வெற்றி எமக்கே' என்று வீரமுழக்கம் செய்து முடிவில் வெற்றியையும் பெற்றவர் வின்ஸ்டன் சர்ச்சில். அவருடைய மஞேசக்திதான் ஐக்கிய நாடுகள் அச்சுநாடுகளை வெற்றிபெற்றதற்கு வழிகாட்டிய மூலசக்தியாக அமைந்தது!

சர்தார் படேல்!

நம் பாரதநாடு சுதந்திரம் அடைந்தபோது நம்மிலிருந்து பாகிஸ்தான் என்றபடி இருபகுதிகள் பிரிந்து போயின. நாடெங்கும் வகுப்புக் கலவரங்களும் கலக்கமும் மிகுந்திருந்தன. எண்ணற்ற சுதேசமன்னர்கள் எப்படியெல்லாமோ கனவுகண்டு வந்தனர். இவர்களை எல்லாம் ஒடுக்கி ஐக்கிய பாரதத்தை அமைப்பதற்கு நினைத்தார் இரும்பு மனிதரான சர்தார் படேல். அவருடைய மனவுறுதிதான், மஞேசக்திதான், இந்தியா சிதறிப்போகாமல் ஒரே பெருநாடாக விளங்கும் மகத்தான சாதனையை ஏற்படுத்தியது.

இவ்வாறு, மஞேவுறுதியும், சக்தியும் உடையவர்கள் பலர் வரலாற்றையே தங்கள் மனத்தின் எண்ணப்படி உருவாக்கியிருக்கின்றுர்கள். பிரெஞ்சுப் புரட்சிக்கு வித்திட்ட ரூசோவும் வால்டேரும், ரஷ்யப் புரட்சிக்கு வித்திட்ட மார்க்சும் லெனினும் வரலாற்றையே மாற்றிப் புதிய சமுதாயங்களைக் காண உதவியதும் அவர்களுடைய மஞே சக்தியால்தான் என்பதை நாம் அறிவோம்.

ஜூல் வெர்ன்ஸ் என்னும் ஆசிரியர் அறிவியல் கற்பனையோடு நாவல்களைப் படைப்பதில் வல்லவர். அவர் கற்பனையில் உருவானவைதான் நீர்மூழ்கிக் கப்பலும், சந்திர மண்டலப் பயணமும், வானில் இயங்கும் செயற்கைக் கோள்களும், இன்னும் பலவும். அந்தச் சக்திவாய்ந்த மனத்திலிருந்து பிறந்த கற்பனைகள் எல்லாம், இந்நாளில் உண்மையாகவே பரிணமித்து இயங்குவதை நாம் அறிவோம்,

மனோ சக்தி உடையவர்கள் நினைத்தால் எதையுமே சாதிக்க முடியும். காந்தியடிகள் ஒரு சமயம், ''என் கொள்கையிலே உறுதியுள்ளவர்கள் பத்துப் பேர் இருந்தாற் போதும்; நான் சுதந்திரம் பெற்று விடுவேன்'' என்று சொன்னது உண்மையான வார்த்தையே! அடிகளின் குரல் ஆத்மாவின் குரல்! அது எல்லா ஆத்மாக்களிலும் சென்று எதிரொலித்தது! அதனாலேதான் வெற்றியும் எளிதாயிற்று.

நமக்குப் புதிதல்ல!

மனோசக்தி பற்றிய அறிவியல் ஆராய்ச்சியானது, ஞான பூமி என்று பெருமையோடு போற்றப்பட்டு வருகின்ற நம்முடைய பாரத நாட்டிற்கு ஒரு புதிய விஷயமுமல்ல, புரியாத ஒரு ஞானத்துறையும் அல்ல. இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டிலே தோன்றியுள்ள பலப்பல புதியபுதிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்களைப் போலவே, இந்தத் துறையையும் ஒரு புதிய அறிவியல் கண்டுபிடிப்பு என்று, மற்றைய நாட்டிலுள்ளவர்கள் நினைக்கலாம். புதுமை உணர்வோடும், அதிசயம் என்கின்ற வியப்போடும், இதை அவர்கள் நோக்குவதிலே ஓரளவு நியாயமும் உண்டு. ஆனால், நம்மைப் பொறுத்த வரையிலே, அதாவது பழைமையான இந்தப் பாரத நாட்டிலே பிறந்தவர்கள் என்னும் ஞான பாரம்பரியம் உடைய நிலையிலே, நமக்கும் இது ஒரு புதுமையான துறை என்றால், அது சிறிதளவுக்கும் நியாயம் ஆகாது.

நம்முடைய பரம்பரை உரிமையான ஓர் அபாரசக்தியை, இயல்பாகவே நாம் அடைந்திருக்க வேண்டிய சக்தியை, நாம் அலட்சியப்படுத்தி வந்தோம் என்பதும், அதை மற்றை நாட்டவர்கள் சமீபகாலத்திலே உணர்ந்து சுட்டிக்காட்டத் தொடங்கியதும், நாமும் நம் சக்தியை மீண்டும் உணரத் தொடங்கிவிட்டோம் என்பதும்தான் உண்மையாகும்.

நம் நாட்டின் நிலைமை

உண்மை நிலைமை இதுவென்றாலுங் கூட, நம்முடைய பாரம்பரிய ஞானச் செல்வங்களையும் நாம் நம் அஜாக்கிரதை

யினுலேயே புறக்கணித்து விட்டு, முழுவதும் ஆங்கில மோகத்திலே, மேல்நாட்டு நவநாகரீகம் எனப்படும் கவர்ச்சி கரமான மாயையிலே சிக்கியிருக்கும் நம்மில் பலருக்கு, இந்த உண்மையுங்கூட ஒரு புதிய செய்தியாகவே இக்காலத்தில் தோன்றுகிறது.

மாக்ஸ் முல்லர் என்பவர் ஜெர்மானியநாட்டுப்பேரறிஞர். அவர் நம் வேத சாத்திரங்களைக் கற்று அறிந்து, அவற்றைத் தம்முடைய ஜெர்மானிய மொழியில் மொழி பெயர்த்து உலகெங்கும் பரப்பினுர். பின்னர், அவை ஆங்கிலத்தில் வந்தன. அதன் பின்னரே, உலகம் நம்முடைய பாரத ஞான பூமியின் ஞானச்செறிவை ஓரளவுக்காவது உணரத் தொடங்கியது. மேனுட்டு அறிஞர்களான **போப், கால்டுவெல்** போன்றவர்கள் தமிழின், தமிழ்ஞானத்தின் சிறப்பை உலகுக்குத் தம்முடைய ஆங்கிலப் பெயர்ப்புகள் மூலம் எடுத்துக் காட்டினுர்கள். அதனுல், உலகம் தமிழின் சிறப்பையும் பழைமையையும் அறிந்து வியக்கத் தொடங்கியது. ஆனுல், நம்மிடையேயுள்ள நம் தமிழர்களிலேயே படித்தவர்களும்கூட இந்த நூல்களின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பைப் படித்து விட்டுத்தான், நம்முடைய ஞானப் பெருமையை, அதாவது நம்முடைய பரம்பரை ஞானச்சிறப்பை ஓரளவுக்கு அறிகின்ருர்கள் என்ருல், நாம் என்ன நினைப்பது ? இதுதான் இன்றுள்ள நம்நாட்டுப் படித்தவர்களில் பெரும்பகுதியினரின் நிலைமை. நம்முடைய சக்தியும், நம்முடைய சிறப்பும், பிறர் சுட்டிக் காட்டி எடுத்துச் சொல்லும் போதுதான் நமக்கே புரிகின்றது! அவற்றைப் புரிந்து போற்றவும், அவற்றை அறிந்து உணர்ந்து வளர்த்துப் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் நமக்கே தெரியவில்லை; இயலவில்லை! நம் நாட்டின் தேக்கமான வருந்தத்தக்க நிலைமை இது. இதனுலேதான் மேனுட்டு அறிஞர்களின் அனுபவங்களைக் காட்டியே நம் நாட்டுத் தத்துவ உண்மைகளைக்கூட நம் நாட்டு மக்களுக்கு விளக்கிச் சொல்ல வேண்டியதிருக்கிறது!

நாம் செய்த பாக்கியம்

நம் முன்னோர்களான ஞான சீலர்கள் மனோ சக்தி என்னும் இந்த அபூர்வத் துறையிலே ஈடுபட்டு, இதன் அடிப் படை உண்மைகளை எல்லாம் மிகமிகத் தெளிவாகவே அநுபவித்து அறிந்திருந்தார்கள். பலவாயிரம் வருடங் களுக்கும் முன்பாகவே,அவர்கள் இந்த அபூர்வஞானத்திலே நல்ல பயிற்சியும் முதிர்ச்சியும் பெற்றவர்களாக விளங்கி னார்கள். தம்முடைய ஞானமுயற்சியின் அநுபவங்களையும் தாம் கண்டறிந்த ஞானத்தின் உண்மைகளையும் அவர்கள் தெளிவாக நமக்கும் வகுத்துச் சொல்லிச் சென்றார்கள். காலந்தோறும், இந்த ஆத்மஞான பரம்பரையிலே, அவ்வப் போது மகான்கள் தோன்றுகின்றார்கள்; மக்களுக்குப் பல அரிய நுட்பமான ஞான விஷயங்களைப் போதிக்கின்றார்கள். இது நம் பாரதநாடு செய்த மகா பாக்கியம். ஆனால் அவற்றை நாம் மறந்து விடுவது என்பதும் நம்முடைய ஏலாமையின் தன்மையாகும் !

புதிய வேகம் !

மனோ தத்துவ விசாரணையானது, புதியவொரு வேகத் துடனே, உலகெங்கும் இக்காலத்திலே வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றது. அதற்கு அறிவியல் ரீதியான நுட்பமான விளக்கங்கள் பலவும் முறைப்படுத்தித் தெளிவாகத் தரப்படு கின்றன. உடலியல் ரீதியான பல உண்மைகளையும் ஆராய்ந்து அறிந்து மக்களுக்கு அறிவாளர்கள் உணர்த்தி வருகின்றார்கள். இவை எல்லாம், நம் முன்னோர்கள் பல வாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே சொல்லிச்சென்ற, பழைய ஆன்மதத்துவ முடிவுகளையே மேலும் ஆராய்ந்து வலியுறுத் துவனவாக இருக்கின்றன. அவர்கள் சென்றடைந்த அந்த ஞான எல்லையை இன்னமும் சென்று அடையாத, அடைய முடியாத அளவிலேயே, இவை எல்லாம் உள்ளன. நம் நாட்டிலே, நமக்காகவே தோன்றிய அந்த ஞான புருஷர்களின் ஞானவழியானது, இவைகளைக் காட்டிலும்

மிகமிகச் செறிவானது ; மிகமிகச் செம்மையானது. ஆனாலும் நாம் அவற்றை மறந்துவிட்ட நம் மறதித்தன்மையால், அவை நமக்குக் கடினமாகவும் புரியாத பெரும்புதிராகவும் இக்காலத்திலே தோன்றுகின்றன.

திரிகால ஞானம்

நம் நாட்டுப் புராணங்களிலே பல செறிவான வரலாற்றுக் கதைகளைக்காணலாம். முனிவர்கள் சினமடைந்து சிலருக்குச் சாபம் கொடுப்பார்கள். அந்தச் சாபத்தைப் பெற்றவர்கள், நடுநடுங்கிப் பணிந்து, 'சுவாமி' எங்களுக்குச் சாபவிமோசனம் எப்பொழுது?' என்று வேண்டுவார்கள். 'இவ்வளவு காலத்திற்குப் பின்னால், இன்னவொரு பெயருடைய ஒருவனால் உனக்குச் சாபவிடுதலை உண்டாகும்.' என்று அந்த முனிவர்கள் அருளிச் செய்வார்கள். முனிவர்கள், இப்படிச் சாபம் தருவதும் சாபவிடுதலை அருளுவதுமாக எண்ணற்ற புராண வரலாறுகள் காணப்படுகின்றன. இவை எல்லாம் எதைக் காட்டுகின்றன? அந்த முனிவர்கள் ஒருவரைச் சபிக்கும், அதாவது வாழ்வையே மாற்றியமைக்கும் ஆன்ம சக்தியைப் பெற்றிருந்தார்கள்; அதுமட்டும் அல்லாமல், பல ஆண்டுகளுக்குப் பின்னால், அந்தச் சாபம் விடுதலையாகும் நிகழ்ச்சியையும் தம்முடைய மனோசக்தியால் வகுத்து அருளினார்கள் என்பது தெளிவாக விளங்கவில்லையா? திரிகால ஞானமும் அவர்களிடம் நிரம்பி இருந்தன. துருவாசரைப் போன்ற சில தவவலிமை பெற்ற முனிவர்கள் கடவுளையும் சினந்து சபிக்கும் ஆத்ம வலிமையை பெற்றிருந்தார்கள்! அந்தச் சாபத்தின் சக்தியிலிருந்து கடவுள்களும் தப்ப முடியவில்லை என்பதைப் பழைய புராண வரலாறுகள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

ஆத்மசக்தியின் வலிமை

மகான்களின் இப்படிப்பட்ட அதிசயமான சக்திகளைப் பற்றி எல்லாம் நாம் நம் சிறுவயதிலிருந்தே நிறையப் படித்திருக்கின்றோம். அந்தச் சக்திகளை நாமும் முயன்று அடையு

வேண்டும் என்ற அடங்காத ஆர்வமும், அதற்கான முயற்சி களிலே ஈடுபடும் மனத் துணிவுந்தான் நம்மிடம் எதனாலோ உண்டாகவில்லை! மகான்களாவது, தங்கள் தவவலிமையால் இந்த அபாரமான சக்திகளை எல்லாம் முயன்று பெற்றார்கள்! ஆனால், பக்தி வைராக்கியத்திலே உறுதியாக விளங்கிய **திருநாவுக்கரசர்** போன்ற பெரியார்கள், கல்லைக் கட்டிக் கடலில் அமிழ்த்தியபோதும் அமிழாமல் மிதந்திருக்கின் றார்கள்; சுண்ணும்புக் காளவாயிலிட்டபோதும் அங்கே தென்றலின் குளுமையைக் கண்டிருக்கிறார்கள். கற்புச் செல்வியான கண்ணகி மதுரையைத் தீவாய்க்கு இட்டதை யும், தெய்வங்கள் அவளுக்கு எதிர்வரவே அஞ்சியதையும் சிலப்பதிகாரத்திலே நாம் படிக்கின்றோம். இவை எல்லாம் **மனோசக்தி** என்னும் **ஆத்மசக்தியில்** நம் முன்னோர்கள்—ஆண் களும் பெண்களும் பெற்றிருந்த அபாரமான தெய்வீகமான வளர்ச்சியை நமக்கு வெளிப்படையாகவே உணர்த்து கின்றன! நாம் இவற்றைப் படித்து அறிந்தாலும், இவர் களுக்குக் கற்சிலை நட்டுத் தெய்வமாக்கிப் பணிவதோடு கடமை முடிந்துவிட்டது என்று நினைத்து விடுகின்றோம்! இவர்களைப்போலவே, நாமும் நம் மனோசக்தியாகிய ஜீவ சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும் என்றுமட்டும் நினைப்பதில்லை! நினைக்க வேண்டும் என்பதற்குத்தான் இதை எல்லாம் சொல்லுகிறோம்.

இன்றைய உலகம்!

இன்றைய உலகிலே நாம் அளவுகடந்த மனோசஞ்சலங் களுக்குத் தொடர்ந்து ஆளாகின்றோம். அதற்கெல்லாம் அடிப்படையான மூலகாரணம், நாம், நம்மை, நம்முடைய ஜீவசக்தியைச் சரிவர உணர்ந்து அறியாததுதான். இதில் கொஞ்சங்கூடச் சந்தேகமே இல்லை. இதை எவராலும் மறுக்கவும் முடியாது.

உடலும் வலிமையும்

நம்முடைய உடலைப் பற்றி ஓரளவாவது நமக்குத் தெரி யும். நம்முடைய உடலை இயக்கிவரும் பலவகையான உறுப்பு

களைப் பற்றியும் உடலியல் நூல்கள் நமக்குச் சொல்லு கின்றன. உடல் தூய்மையாக இல்லாவிட்டால் உடலுக்குக் கெடுதி; உடற்பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்து வந்தால் நம் உடல் வலிமை பெறும். இதுவும் நமக்குத் தெரியும். முறையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து, நம்முடைய உடலை நாம் வலிமையாக்கிக் கொள்ளாமலிருக்கலாம்; ஆனல் உடற்பயிற்சி உடலுக்கு வலிமை தரும் என்னும் நிதர்சன மான உண்மையை எவராலும் மறுக்க முடியாது; மறுக்கும் துணிவும் எவர்க்கும் உண்டாகாது.

யோக சூத்திரம்

பதஞ்சலி மகாமுனிவர் என்னும் பெரியவர் உலகத்து மக்களைப் பற்றி எல்லாம் நினைத்தார். ஜீவர்கள் உடலிற் கலந்து இயங்கும் இயக்க நுட்பத்தையும், உலகெங்கும் பரந்து பரவி வியாபித்து நிற்கும் பரிபூரண சக்தியின் இயக் கத்தையும் உணர்ந்து அநுபவித்து ஆராய்ந்தார். உயிர்கள் படிப்படியாகப் பண்பட்டு, மேலான உயர்ந்த தகுதிகளுக்குத் தம்மை உயர்த்தவேண்டும் என்ருல், உயிர்களுக்கு ஞான அநுபவ முதிர்ச்சியானது முறையாக உண்டாக வேண்டும் என்ருல், முதலிலே உடலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும், உடல் தொடர்பான இயக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும் என்று கண்டறிந்தார். உடலின் புறத்தேயே ஓடிச்செல்லும் மனதின் இயக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலின் அகத்தே அவற்றைச் செலுத்த, ஒரு சிறந்த வழிமுறையையும் அவர் வகுத்தார். **'யோகசூத்திரங்கள்'** என்று அவை இந்நாளிலே போற்றப்படுகின்றன. அவருடைய உபதேசங்கள், உடலையும் ஜீவனையும் ஒரே சமயத்தில் வலிமைப்படுத்த உதவுவன. அதனல், அமானுஷ்ய சக்திகளை எல்லாம் எளிதாகவே அடையலாம். நித்திய நிரந்தர சுகமான பேரானந்தத் தையும் முடிவிற் காணலாம். இந்த அரிய ஆன்மவளர்ச்சித் தத்துவம் பிறந்தது நம் பாரத பூமியிலேதான். யோகப் பயிற்சிகளும் தியானமரபுகளும் ஆத்ம சுகத்தை அள்ளித் தருகின்றன; அவை உடலுக்கும் நன்மை செய்கின்றன;

உள்ளத்துக்கும் வலிமை சேர்க்கின்றன. இந்த உண்மைகளை மேனாட்டு மனோதத்துவ அறிஞர்களும் ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்கள் நாட்டிலும் இப்போது பரப்பி வருகின்றார்கள். நாமும் அவர்கள்மூலம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தெரிந்து வருகின்றோம்.

பரிபூரண ஞானம்!

எங்கும் பரந்து, எல்லாவற்றிலுமே வியாபித்திருப்பது ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுவே சர்வசக்தி வாய்ந்த பரம் பொருள். அதைப் பரிபூரண ஞானம் என்றும் கூறலாம். அதைச் சிவம் என்றும், மற்றும் பல பெயர்களாலும் அழைக்கின்றார்கள். பரமாத்மா என்றும் பக்தர்கள் போற்று கின்றார்கள். திருவள்ளுவர் 'இறைவன்' என்று சொல்லுவார். பரம்பொருளாகிய அந்தப் பரிபூரணனுக்கு எட்டுக் குணங்கள் என்றும் அவர் வகுத்துக் கூறியிருக்கின்றார். இந்த எட்டுக் குணங்கள் எவை? இவற்றைத் திருக்குறள் உரையாசிரியரான பரிமேலழகர் மிகத்தெளிவாக விளக்கி யுள்ளார்.

எட்டுக் குணங்கள்

தனக்கொரு மேலானவன் இருந்து, அவன் தன்னை ஏவி நடத்தாமல், தன் இயக்கங்களைத் தன் கருத்துப்படி தானே வகுத்து முறையாக நடத்தும் சுதந்தரமான சக்தியுடை யவன் எவனோ, அவனே இறைவன். இதனைத் **தன் வயத்தன் ஆதல்** என்கிறார்.

அடுத்தது, **தூய உடம்பினன் ஆதல்** என்பது. உடலைப் பற்றிய எந்தக் குறையும் இல்லாத தூய்மையான திரேகத் தன்மை இது.

இதற்கு அடுத்தது **முற்றும் உணர்தல்** என்பது. இஃது ஒன்றைப் பற்றிக் கருதும்பொழுதே, அதன் தொடர்பான திரிகால இயக்கங்களையும் உணர்ந்து கொள்ளும் அபூர்வ ஞான சக்தியாகும்! இதனால், நாளை எப்படியாகுமோஎன்ற கவலையே ஒருபோதும் உண்டாகாது, நாளை நடப்பதையும் இன்றே அறிந்துகொள்ள முடியும்.

இதற்கு அடுத்தது, **இயல்பாகவே பாசங்களிலிருந்து நீங்குதல்** ஆகும். பாசங்கள் என்பவை ஜீவாத்மாவின் ஞானப் பிரகாசத்தைத் தடுத்துநிற்கும் மாயத் திரைகள். ஆசா பாசங்கள் என்று சொல்வதும் இவற்றையே. இவற்றிலிருந்து மனித ஜீவன் முழுவதும் விடுபடக் குருவின் ஞானத்துணை வேண்டும். ஜீவாத்மா இவற்ருல் மூடப்பட்டிருக்கும். பரமாத்மாவோ இயல்பாகவே இந்தப் பாசங்களிலிருந்து நீங்கித் தெளிவடைந்திருப்பவன். பாசிபடர்ந்த குளத்து நீரைப்போல இருப்பது நம் மனம். தெய்வத்தின் கருணையால், மூடியிருக்கும் அந்தப் பாசம் அகலும்போது, உள்ளேயிருக்கும் தெளிவான நீரைப்போல் நம் ஆத்மாவும் தெளிந்து தூய்மை அடைகின்றது. இறைவனே, பாசத்தால் பற்றப்படாதவன்; என்றும் தூய்மையாகவே இருப்பவன்.

இதனை அடுத்த குணம் **பேரருள் உடையவனுக இருத்தல்.**

இதனை அடுத்தது **முடிவில் ஆற்றல்** உடைமை. அஃதாவது அவன் ஆற்றலுக்கு முடிவு எது என்று எல்லை ஒன்றைக் குறிக்கவே முடியாது.

முடிவாக, **வரம்பில் இன்பம் உடைமை** என்பது. இதனையே பேரின்பம் என்பார்கள்.

இந்த எட்டுக் குணங்களையுடைய பரம் பொருளைத் தியானிக்கும்போது, அந்தக் குணங்கள் எல்லாம் நம்மிடமும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மலர்ச்சி அடைகின்றன. நம் ஜீவான்மாவும் பரமஞானத்தையும் எல்லையற்ற பரமசக்தி களையும் படிப்படியே அடைகின்றது. இவ்வாறு, பரிபூரண ஞானத்தோடு ஆத்மாவை ஒன்றுபடுத்தி இணைத்து, நாமும் ஞானமுதிர்ச்சி பெறவேண்டும். எல்லாக் கொள்கை களுமே இதனைத்தான் பலவாருக வலியுறுத்துகின்றன. எண்பெரும் சித்திகள் என்பவை இதனை நோக்கினுல் மிகவும் சாதாரண வேடிக்கைச் செயல்களாகி விடுகின்றன!

எல்லாருமே பயின்றார்கள்

பழைய காலத்திலேயிருந்த முனிவர்கள் மட்டுமே இந்தச் சக்திகளை அடைந்திருந்தார்கள் என்று நினைக்க வேண்டாம். அரசர்களும், பிறமக்களும் முயற்சிகளை மேற்கொண்டு இந்த அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பெற்றிருந்தார்கள். இதற்கான மேற்கோள்களை ஆயிரமாயிரமாகவே எடுத்துக் காட்டலாம். ஆகவே, ஆன்மசக்திகளைப் பரமான்மாவோடு ஒன்றுபடுத்தி வலிமையாக்கிக் கொள்வதும், உயிரின் சக்தியால் உடலின் வலிமையைப் பெருக்கி உடலைக் காயகல்பமாக்கி நிலையாக்கிக் கொள்வதும், நம் மகான்கள் நமக்குக் காட்டிச் சென்றிருக்கும் வாழ்க்கைநெறியே என்று அறியவேண்டும்.

பயபக்தி வேண்டும்

மனோதத்துவ விசாரணை என்பது சாதாரண விஷயம் அல்ல. அதைச் சர்வசாதாரணமாக நினைப்பது மிகவும் ஆபத்தானதும் ஆகும். பாதரசத்தை முறையாகப் பக்குவப் படுத்தும்போது, அது அற்புதமான அரிய நோய்போக்கும் மருந்தாகின்றது. எண்ணற்ற கொடியநோய்களைப் போக்கி, மக்களுக்குப் புதுமையான வாழ்வளிக்கிறது. அதைப்பக்குவப் படுத்தும்போது சிறிது அலட்சியமாக இருந்துவிட்டால்,அந்த அற்புத அரியமருந்தே கொடிய நஞ்சாகி, உண்பவர் உடலைச் சிதைத்து உடனே சாவையும் தந்துவிடுகிறது. இப்படித்தான் மனோதத்துவத் துறையும் ஆகும். தெளிவாக, முறையாக, படிபடியாக, உறுதியாக, முயன்று உழைத்தே வெற்றியை நோக்கி முன்னேற வேண்டும். பரிபூரண ஞானத்திற்கு மூலாதாரமானதும், அந்த அபூர்வ ஞானத்தையே தோற்றுவிக்கும் ஜீவவூற்றாக இருப்பதுமான மனத்தை உணர்ந்து அறிவதும், அதனை நம் வழிக்குத் தொண்டாற்றக் கொணர்வதும், வைராக்கிய சித்தத்தோடு செய்யவேண்டிய முயற்சிகளாகும். இப்படி முயன்றால் கிடைக்கும் பயனும் உறுதியானதாகும். 'முயற்சி வலிமை தரும்' அல்லவா!

காட்டுக் குதிரை

மனேவியல் துறையிலே மனத்தைச் செலுத்தும்போது மனம் எடுத்த எடுப்பிலேயே நமக்கு அடங்கிக் கட்டுப்படும் பழகிய குதிரை போன்றதுதான் என்று கருதிவிடக்கூடாது. அப்படி அலட்சியமாகக் கருதி நடந்துவிட்டால், நமக்கே ஆபத்து வந்துவிடும். அடங்காத காட்டுக்குதிரை போன்றது தான் மனம். அதை வலுப்படுத்தக் கடுமையான முயற்சிகளும், மனேவலிமையும், தொடர்ந்த உழைப்பும் வேண்டும். கொஞ்சம் வழிதவறிப் போனுலும், எங்கோ எப்படியோ போய்ச் சேர்ந்துவிடுவோம். இதனுலேதான், நம் முன்னேர்கள் ஞானத்தைக் குருவின் திருவடிக்கீழ் இருந்தே கேட்க வேண்டும் என்றும், குரு தெய்வத்திற்குச் சமமானவன் என்றும் வற்புறுத்திக் கூறியிருக்கிருர்கள். பரிபூரண ஞானமே தெய்வமாக இருக்கும்போது அதை அடைவதற்கு நமக்கு வழிகாட்டும் ஞானுசிரியனையும் அந்த பரிபூரணனின் அம்சமாகவே போற்ற வேண்டியது நியாயம்தானே! அவன் தானே உள்ளிருந்து அனைத்தையும் உணர்த்துகின்ருன்!

ஞானமும் தெய்வீகமும்

ஞானமும் தெய்வீகமும் ஒன்றுதான். தெளிந்த ஞானந் தான் தெய்வீகம்! தெளிவற்ற ஞானம் அதற்கு மாறுபட்டது. தெய்வீக ஞானம் சக்தி தருவது; மாருன ஞானங்கள் சக்தி தருவதுபோலக் காட்டி நம்மை அழிப்பவை! ஞானத்தின் உண்மையான விளக்கம் இது. இதைப் புரியாமல் கண்டதை யெல்லாம் கற்றுவிட்டு, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வகையறியாமல், மக்கள் வாழ்விலே சிக்கிச் சிதைந்து கஷ்டப்படுகின் ருர்கள். 'மனம்' என்னும் துடிப்பான மாட்டை மட்டும் அடக்கிவிட்டால் முடியாதது என்பதே எதுவுமில்லை என்பார் இடைக் காட்டுச் சித்தர். ஞானத்தினது பரிபூரணத் தன்மையை உணர்ந்ததனுல்தான், அதன் தெய்வீக உயர்வை அறிந்ததனுல்தான், நம் முன்னேர்கள் ஞானிகளையும் கவிஞர் களையும் அறிவாற்றல் மிகுந்தவர்களையும் மகான்கள்

தெய்வீக புருஷர்கள் என்று வியந்து பணிந்து வழிபட்டார்கள்; இன்றும் வழிபட்டு வருகின்றுர்கள்!

தெய்வச் சித்தம்

நல்லவை என்பன எவையோ, நன்மை தருபவை என்பன எவையோ, அவை எல்லாமே தெய்வாம்சம் பொருந்தியவை தான். இதில் சந்தேகமே எள்ளளவும் கிடையாது. இந்தத் தெய்வாம்சம், ஒவ்வொரு மனித ஜீவனிடமும் கட்டாயம் உண்டாக வேண்டும். இதன் ஒளி ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் மிகுதியாக வேண்டும். தெய்வாம்சத்தின் பிரகாசம் என்பது சத்தியநெறியின் ஞானப் பிரகாசமாகும். அந்த ஞானப் பிரகாசம் ஒருவனிடம் உண்டாகிவிட்டால்,அவனுக்கு எந்தக் குறையுமே கிடையாது. அந்த ஞானத்தால் அவன் உயர்வ தோடு, அவனேச் சேர்ந்தவர்களேயும் உயர்த்திவிடுகின்முன். பஞ்சபூதங்களும் அவனுக்குக் கட்டுப்படுகின்றன. எல்லா உயிர்களுமே அவனுக்கு வசியமாகின்றன.அவன் நினேத்தவை நிகழ்கின்றன. இந்த அபூர்வ நிலேயை நாம் ஒவ்வொருவருமே அடையவேண்டும் என்பதுதான் தெய்வத்தின் சித்தம். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நிலேயிலே நிற்கிறேம். அடுத்த அடுத்த மேலான நிலேயை நினேப்பவர்கள் சிலர். நிற்கும் நிலேயே சதமென்று நினேப்பவர்கள் பலர். இவர்கள் வாழத் தெரியாதவர்கள் !

மகாத்மா

ஞான முதிர்ச்சி ஒருவனிடம் உண்டாகும்போது, அவன் மனம் மிகமிகத் தெளிவு அடைகின்றது. சஞ்சலங்கள் அடியோடு மறைகின்றன. ஆசைகள் அறவே அகலுகின்றன. பற்றுக்கள் பற்ருமல் புளியம்பழத் தோல்போல கழன்று ஒதுங்குகின்றன. எல்லாவற்றிலுமே பரிபூரணத்தின் கருவைக் காண்கின்ற ஞானவளர்ச்சியும் உண்டாகின்றது. 'எல்லாம் தானே, தானே எல்லாம்' என்னும் பரிபூரண ஜீவ சமத்துவ உறவு,வலுவடைகின்றது. இன்பதுன்பங்களேக் கடந்த,எல்லா வற்றிலுமே இன்பத்தையே கண்டு வாழ்கின்ற, பரிபூரண

ஆத்ம சுகத்திலே அவன் நிலைத்துவிடுகின்றான். இவனே மகாத்மா! இவனே ஞானி!

ஒழுக்கம் வேண்டும்

'ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்' என்பது ஒரு நல்ல பொன்மொழி. உயிரையும் விட்டுவிடலாம்; ஒழுக்கத்தை மட்டும் கைவிடக்கூடாது என்பது இதன் பொருள். 'ஒழுக்கம்' என்றால் நல்ல ஒழுக்கம். ஒழுக்கம் மனத்தின் தூய்மையையும் வலிமையையும் பொறுத்தது; அபூர்வமான சக்தி படைத்தது. பிறரை வஞ்சித்து வாழலாம் என்று நினைப்பது மனதைத் தாழ்த்துகின்றது. உழைத்து வாழ விரும்புவது, பிறருக்கு உதவ நினைப்பது, உள்ளத்தை உயர்த்துகின்றது. இப்படியே அன்பு அருள் வாய்மை தியாகம் கொடை போன்ற நல்லொழுக்கங்கள் நம்மை மென்மேலும் உயர்த்துகின்றன. பொறாமை, பொய்மை, களவு, சினம், கொடுமை, தன்னலம் போன்றவை நம்மைத் தாழ்த்துகின்றன; நம் ஆன்ம பலத்தையும் சிதைக்கின்றன.

'பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும்' என்று பசிக் கொடுமையால் வாடும் மனிதனைப் பற்றிச் சொன்னார் ஒருவர். 'ஈன்ற தாயே பசியின் கொடுமையால் துன்பம் அடைவதைக் கண்டாலும், உயர்ந்தோர் பழிக்கும் செயலைச் செய்யவேண்டாம்' என்று விதி செய்தார் திருவள்ளுவர். வாழ்விலே எந்தத் துறையையும் நாம் மேற்கொள்லாம். நேர்மையான ஒழுக்கங்களைமட்டும் உறுதியாகப் பின்பற்ற வேண்டும். ஒழுக்கம் இல்லாதவன் வாழ்க்கையானது இகழப் படுவதற்கே உரியது. இதுவே உலக நியதி. ஒழுக்கம் ஒன்றே நிலையான மனநிம்மதியைத் தரும். இதுதான் ஞானிகளின் அநுபவமும்.

மேலான பரம்பரை

நாம் மேலான ஞான பரம்பரையிலே வந்து பிறந்தவர்கள். இந்த நினைப்பு நம்மிடம் மிகமிக அழுத்தமாகப் பதிந்து இருக்கவேண்டும். அந்த ஞான பரம்பரையின்

மதிப்பைக் காப்பாற்றுவது நம் கடமை என்ற கடமை யுணர்வு அப்போது உண்டாகும். அந்த மதிப்பை மேலும் உயர்த்த வேண்டும் என்ற ஆர்வத் துடிப்பும் ஏற்படும். நம் முன்னேர்கள் வாழ்ந்த நெறிகள் யாவை? அவை எப்படி அவர்களை உயர்த்தின? இந்த எண்ணங்களும் எழும். இந்தக் கேள்விகளோடு அவற்றிற்குரிய விடைகளும் நம் மனக்கண் முன்னல் அலையலையாக அடுத்தடுத்துத் தோன்றும். தோன் றவே, அந்தப் பரம்பரைப் பண்பாட்டைப் போற்றும் மனவலிமையும் நெஞ்சுரமும் தோன்றிப் பெருகும்! நம் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் இந்த உணர்வு வழி தவருமல் பேணிக் காத்து நிற்கும்!

பாரம்பரிய உணர்வுதான் ஒவ்வொரு தனிமனிதனையும், அவன் பிறந்த இனத்தையும் உயர்த்துகின்றது. தேசபக்திக் கும், தியாகங்களுக்கும் இதுவே மூலாதாரம். பழங்காலத் திலே ஒவ்வொரு குடும்பமும் இந்தப் பாரம்பரிய உணர்வை உறுதியோடு காப்பாற்றி வந்தது. 'குடிமை' என்று இதற்கு ஒரு நல்ல பெயரும் இருக்கிறது. பண்படுத்தப்பட்ட இந்தக் 'குடிமை' உணர்விலே வளர்ந்தவர்கள்தான், பிற்காலத்தில் உலகம் போற்றும் உன்னதமான பெருமைகளை அடைந்தார் கள். இதனை, உலக வரலாறுகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன.

உடலும் மனமும்

மனேதத்துவ விசாரணை மிகவும் அவசியமான ஒரு ஞான விசாரணைப் பகுதியாகும். இதனுல்தான் நம்முன்னேர் கள் உடலைப் பற்றிய விசாரணைகளைக் காட்டிலும், ஆன்மா வைப் பற்றிய விசாரணைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தந்தார்கள். இதன் காரணமாக ஸ்தூல சரீரமாகிய உடலை வெறுத்தேனும் ஆன்மலாபத்தை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும் என்ற மாயாவாதக் கொள்கைகூடத் தோன்றியது. ஆனுலும், உடலையும் வலிமையாக்கி, உள்ளத்தையும் செம் மையாக்கி, பரிபூரண ஞானமாகிய ஆத்ம ஞானத்தை அடைந்து, தெய்வீக சக்திகளை அடைவதுதான் நம் நாட்டின் தெளிவான ஞானமரபாக இருந்தது. 'உடலார் அழியின்

உயிரார் அழிவர்; திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் தேறலும் ஆகாது; அதனால், உடலை வளர்த்தேன்; அதன் மூலம் உயிரையும் வளர்த்தேன்' என்று தம் அனுபவ ஞானத்தைத் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றார், சித்தர்களுள் ஒருவரான திருமூலர். இதுவே தெளிந்த ஞானம்! மிகமிகச் சிறந்த ஞான வழி!

கதலியும் காஞ்சிரமும்

மெய்ஞ்ஞானத்தை ஒவ்வொருவருமே முயன்று அடைய முயற்சிப்பதுதான் நியாயம். கதலிக் கனியை விரும்பி உண்பவன் புத்திசாலி. அதைவிட்டுக் காஞ்சிரங்கனியின் புறத்தோற்றமான அழகிலே மயங்கி, அதனைத் தின்னத் தொடங்கினவன், அதன் நஞ்சால் அழிவைத்தான் அடைவான். அவன் உண்மையை அறியாதவன்! அவனைப் போலத்தான், மெய்யான ஆத்ம ஞானத்தைப் பேணாது புறக்கணித்துவிட்டு, உலகியலிலுள்ள போகப்பொருள்களை அடையத் துடிதுடிக்கும் பெரும்பாலான மனிதர்களின் அறிவும் போய்க் கொண்டிருக்கின்றது. எவ்வளவுதான் உலகப் பொருள்களைக் கூட்டிச் சேர்த்தாலும், சதா கவலையும், சஞ்சலமும், நோயும், நொடியும், அச்சமும், அறியாமையுமே கவிந்துகொண்டு ஆட்டிப் படைக்கின்றன. இவற்றிலிருந்தெல்லாம் விடுபட்டு, இன்பத்தை மட்டுமே நிரந்தரமாக அடையச்செய்வது ஒன்றே ஒன்றுதான். அதுதான் தெளிவான ஆத்மஞானம்; அதுவே மனோசக்தி; அதுவே தெய்வீக ஞானம்; அதுவே மனிதனை மனிதனாக உண்மையாக உயர்த்தும் ஜீவிய ஜீவஞானம், பரமஞானம்!

பூரண ஞானம்

மெய்ஞ்ஞானத்திலேயே நம்முடைய நாட்டத்தைச் செலுத்த வேண்டும். அப்போது கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நம்மைக் கவிந்திருக்கும் அறியாமை என்னும் இருளானது விலகத் தொடங்குகின்றது. அறியாமை இருள் விலகவிலக ஞான ஒளியின் சுடர்ப்பிரகாசம் நம்முள் எழுந்து சுடர்விடுகின்றது. ஞான ஒளி சுடர்விடச் சுடர்விட, அதன் சுடர்

வளர வளர, இருள் அறவே அகன்று போகின்றது. மனதைப் பற்றிய அறியாமை செத்துவிடுகின்றது. உண்மை அறிவு மலர்ந்து ஒளி செய்கின்றது. நம் வாழ்வு அப்போது ஞானத் தெளிவால் ஒளி பெறுகின்றது. நம் ஞானஒளியின் கதிர்கள் பிறரையும் தம்மோடு ஐக்கியப்படுத்திக் கவர்கின்றன. அவர்களைக் கவிந்திருக்கும் இருட் படலங்களும் அப்போது சிதைகின்றன. அவர்களிடமும் ஞானத்தின் ஒளி எழுந்து பிரகாசிக்கின்றது. பொருட் செலவில்லாத இந்த மகா ஞான சக்தியை, ஞான ஒளியை, எப்படியும் ஒவ்வொருவமே பெற்ருக வேண்டும் அல்லவா!

முனிவரின் படை வலிமை!

மனேசக்தியாகிற செல்வமே அழிவற்ற பெரிய நிரந்தரச் செல்வம்! அதன் சக்தி மிகவும் அபாரமானது. அதற்கு நிகரானது எதுவுமே இல்லை. எந்த உலகத்தின் செல்வ செல் வாக்குகளாலும் அதை எதிர்த்து நிற்கமுடியாது. முடிவான வெற்றி அந்தச் செல்வத்திற்கே கிடைக்கும். ஜமதக்கினி முனிவர் மனே வலிமை பெற்றவர். அவருக்கும் ஓர் அரச னுக்கும் ஒரு சமயம் கருத்து வேற்றுமை உண்டாயிற்று. அந்த அரசன் தன் பெரும் படையோடு அவரை அழிக்கப் போர்க்கோலத்தோடு புறப்பட்டு வந்தான். அவர், தம் யோகதண்டத்தை மட்டும் அவனுக்கு எதிரே நிறுத்தினர். அந்த அரசனின் படைக்கல வலிமை எல்லாம் அந்த தண் டின்முன் பயனற்றுப் போயின. அவன் தோல்வியடைந்து, அவமானம் அடைந்து திரும்பினன். தன் ஆட்சியைக் கை விட்டுத் தானும் துறவுபூண்டு காட்டுக்குச் சென்று தவம் செய்யத் தொடங்கினன். அவனுடைய மனவுறுதியால், தவ முயற்சியால், சகலசக்திகளையும் அடைந்தான். உலகம் போற்றும் உயர்ந்த நிலையையும் அடைந்தான். இவரே **விசுவாமித்திரர்** என்பது புராண வரலாறு, இவர், தம் மாண வனை திரிசங்கு மன்னனை உடலோடேயே சுவர்க்கத்துக்கு அனுப்பினர். சுவர்க்கத்தினர் இடம்தர மறுத்தனர். அதனல் ஆத்திரம் அடைந்தார். தம் மாணவனுக்காகத் தாமே ஒரு

புதிய சுவர்க்கத்தைப் படைத்தார். அங்கே அவனேயும் சேர்ப்பித்தார். இதிலிருந்து என்ன தெரிகின்றது? ஒரு உலகையே புதிதாகப் படைக்கும் ஆற்றல், தவ வலிமையுள்ளவருக்கு உண்டென்று தெரிகிறது அல்லவா! சூரியனேத் தோன்றுமல் தடுத்த நளாயினியும், மூன்று கடவுளர்களேயும் குழந்தைகளாக்கிப் பாலூட்டிய கற்பரசியும், எமனேயும் வென்று தன் கணவன் உயிரை மீட்ட சாவித்திரியும், என்றும் பதினுருக வாழ்வு பெற்ற மார்க்கண்ட முனிவரும், எழு கடலேயும் அகங்கையில் அடக்கிய அகத்தியரும், ஆத்ம சக்தியால் மிகமிகப் பெரிய அதிசயங்களே விளேவித்தவர்கள். இவை பொய்மைக் கதைகள் அல்ல! சாதாரணமாகத் தெருவிலே வித்தை காட்டும் ஜாலவித்தைக்காரன், தன் முன்னுள்ள கூட்டத்தை எல்லாம் மயக்கி, எதைஎதையோ செய்து காட்டுவதைத்தினமும் காண்கின்றேமே! அவனிடமே இத்தகைய அபூர்வமான சக்திகள் இருக்குமானுல், ஆத்ம ஞானம் பெற்றவர்களிடம், பரிபூரணத்தோடு தம்மையும் ஒன்றுபடுத்திய ஞான சித்தர்களிடம், எத்தகைய அபூர்வமான மகாசக்திகள் இருக்கும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டுமா? இவை எல்லாம் நடக்கக்கூடியவைகள்தான் என்று நாமும் அறியவேண்டும்.

ஆசையும் மனே உறுதியும் !

ஞான மார்க்கம், அதாவது மனேசக்தியை வளர்த்து அதன் வழியே நம் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லுகின்ற வாழ்க்கை வழி, மிகவும் சிறந்தது என்பதை முதலிலேயே உணரவேண்டும். அதை எப்பாடுபட்டும் அடையவேண்டும் என்னும் அளவுகடந்த ஆசையும், அதையே வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொள்ளவேண்டும் என்ற மனே உறுதியும் உண்டாக வேண்டும். இதற்குப் பிறகு ஆன்ம ஞானத்தை அடைவதும், மனேசக்திகளே அடைந்து வாழ்க்கையிலே இன்பத்தை மட்டுமே காண்பதும், மிகமிகச் சுலபமாகி விடும்,

ஆதிமனிதனின் முயற்சி

மனோவியல் ஆராய்ச்சி அறிவியல் ஆராய்ச்சித் துறையிலே தோன்றியுள்ள ஒரு புதிய முயற்சி என்று நம்முள்ளேயும் சிலர் நினைக்கின்றார்கள். இப்படி நினைப்பது கொஞ்சமேனும் சரியாகாது. ஆதிமனிதன், எந்தப் பழைய நாளிலே தன்னை அறிய முயற்சித்தானோ, அந்தப் பழைய நாளிலேயே, இந்த மனோவியல் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் ஆரம்பித்துவிட்டது, எந்தப் பழைய நாளிலே அவன் தன்னையும் தன்னைச் சூழவுள்ள பொருள்களையும் ஒன்றோடொன்று ஒப்பிடத் தொடங்கினானோ, அந்தப் பழைய நாளிலேயே இதன் முயற்சியும் எழுந்துவிட்டது. சொல்லப் போனால், அவனுடைய இந்த மனோதத்துவ ஞான வளர்ச்சிதான், மனித இனத்தின் ஞான வளர்ச்சியாகும். மனிதனின் சிந்தனை மனோவிருத்தியாகின்ற அறிவை வளர்த்தது. அறிவு வளர வளர மனிதன் தன்னை உணரத் தொடங்கினான். தன்னை உணர்ந்தவன், சகலத்தையும் பகுத்தறியும் அறிவை அறிந்தான் முடிவிலே அனைத்துக்கும் ஆதியான தலைவனையும் உணர்ந்தான். இப்படி வளர்ந்த மனோவளர்ச்சியின் பயன்தான் எல்லா வகையான மனிதசாதியினரின் முன்னேற்றங்களுக்கும் நாகரிகத்திற்கும் மூலசக்தியாகும்.

சாவை வெல்லும் வழி

அறிவின் ஆதித் தோற்றமும், சூழ்நிலைகளின் ஒத்தியைந்த அமைவுகளும் ஞானத்தைப் பேணி வளர்த்தன. இந்த வளர்ச்சிக்கு எல்லை கூற முடியாது. அறிய அறிய அறியாமைதான் மிகுதியாகத் தோன்றும். மேலும் அறிய வேண்டும் என்னும் உணர்வும் பிறக்கும். புதிய உண்மைகள் புதிய வாழ்வியல், புதிய நடைமுறைகள், புதிய எந்திரங்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து பிறக்கும். ஆனாலும், முற்ற அறிந்த நிலை வருவது மிகவும் கடினம். அதற்குக் கடினமான முயற்சி தேவை. அதுதான் உலக சிருஷ்டியின் மகா ரகசியம்!

மனேதத்துவ விசாரணையின் வளர்ச்சிதான் ஆன்ம விசாரணை. சாவை இல்லாததாக்கி வெற்றிபெறக் கருதிய மனிதனின் முயற்சியிலேதான், உடலோடு உயிரும் அழி யாதது; உடல் அழியும் பொருள், உயிர் நித்தியப் பொருள் என்று உண்மையும் பிறந்தது. இந்த உண்மை பிறந்ததும் தான் அவன் உடலை எரிக்கத் தொடங்கினுன். அதற்கு முன்னெல்லாம் உடலைப் பாதுகாக்கச் சமாதிகள், புதை குழிகள், தாழிகள் எல்லாம் படைத்திருந்தான். சாவு மிகவும் பயங்கரமாக ஆதிமனிதனுக்குத் தோற்றியதில் வியப்பு எதுவுமில்லை. சாவு உலகைப்பற்றிய சர்வத்தையும் மனிதனிலிருந்து பிரித்தெடுத்துவிடுவதை அவன் கண்டான். சாவைத் தன்னைவிட்டுத் தள்ளிப்போட அவன் பெரிதும் முயன்ருன். இந்த முயற்சியாலேதான், மனே வளர்ச்சி யாலேதான், மருத்துவ சாத்திரங்கள், யோகப் பயிற்சிகள் போன்றவை பிறந்தன. அவற்ருலும் முழுக்கச் சாவை வெல்ல முடியவில்லை. முடிவிலே அவன், ஆத்மாவை, உயிரை, உணர்ந்தான்! உயிர் அழியாதது என்ற உணர்வு அவனுக்குப் புதிய சக்தியை மனநிம்மதியைத் தந்தது. ஆன்ம விசாரணையின் ஆராய்ச்சி அவனுக்குப் பல புதிய புதிய உண்மைகளைப் புலப்படுத்தியது. மனேவலிமை என்னும் ஆத்ம வலிமை உடல் வலிமையைவிட மகாசக்தி வாய்ந்தது என்று கண்டதும், அவன் அதன்பேரில் தன் கருத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தான்.

ஆத்மப் பண்பாடு

'ஆத்மாவைப் பண்படுத்தவே உடலைப் பயன்படுத்த வேண்டும்' என்று ஒரு புதிய குறிக்கோளை, வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை வகுத்தான். ஆத்ம சுகமே நித்திய சுகம் என்றும் வகுத்தான். அழிவற்ற ஆத்மாவுக்கும், நித்தியமான பரமாத்மாவுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதை உணர்ந்தபோது, அதை அடைந்தபோது, அவன் தெய்வீக நிலையையே பெற்றுவிட்டான். தெய்வீக சக்திகள், அஷ்டமா சித்திகள் அவன் நினைப்பிலேயே அமைந்துகிடந்தன. அவன்

நினைப்பு எதனையுமே விளைவிக்கும் ஆற்றல் படைத்ததாக இருந்தது. ஞானபுருஷனின் இத்தப் பேரானந்த வாழ்க்கை மக்களைக் கவர்ந்தது. அதன் அடிப்படையிலேதான் இறைமைக் கோட்பாடுகள் பலவும் உலகிலே பிறந்தன!

ஆறுகளும் கடலும்

இன்றைய உலகிலே, பலவகையான மதக்கோட்பாடுகள் நிலவுகின்றன. மக்களிற் பெரும்பான்மையோர் இந்தக் கோட்பாடுகளை ஏற்றே நடந்துவருகின்றனர். சில சமயங்களில் இந்தக் கோட்பாடுகள் சமுதாயச் சட்டதிட்டங்களாகவும் மாறிவிட்டன. எல்லாவற்றிற்கும் மூலமான பரிபூரணம் என்பது ஒன்றுதான் என்பதை எல்லா மதங்களுமே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றன. அப்படியிருக்கும்போது, அதற்குப் பெயர்கள் எதுவாக இருந்தாலும் ஒன்றுதானே? அதை அடைவதற்கு வழிகள் எவையாயிருந்தால் என்ன? வழி, பூரணத்தைச் சென்று அடைகின்றதா என்பதுதானே முதன்மை! ஆறுகள் பலவாயினும் அவை முடிவிற் கடலிலேயே சென்று கலந்து, ஒரே கடலாகிவிடுவது போலவே, எல்லா ஆத்மஞான நெறிகளும் ஒரே பரம்பொருளிடம்தான் கொண்டு சேர்க்கும் என்பதே தெளிந்த ஞானிகளின் முடிவு. இந்தக் கொள்கைகள் எல்லாம் **ஞானிகளின் மனோதர்மத்திலிருந்தே தோன்றியவை** என்பதில் சந்தேகமே கிடையாது! இந்த ஞான விசாரணைகள் எல்லாம் எங்கே தோன்றின? எல்லாம் பாரத நாட்டிலேதான் தோன்றியிருக்கின்றன. ஒன்று இரண்டு பாரதத்தின் எல்லைப்புறத்திலே பிறந்திருக்கலாம். அவ்வளவுதான்! இந்த ஞான ஊற்றில் இருந்துதான் மக்கள் எல்லாருமே ஞான அமுதைப் பெற்றார்கள்; இன்றும் பெற்று வருகின்றார்கள். இந்த ஞானபாரம்பரிய நினைவு நம்மிடம் மிகவும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்!

ஞானம் எனப்படும் மகத்தான இந்த ஆத்மவிசாரணையிலும், இதனால் பெறப்பட்ட மகத்தான சக்திகளிலும் திளைத்த ஞானசீலர்கள், எல்லாமே கடவுளின் கருணை என்று

தான் கொண்டார்கள். கடவுளிடமிருந்தே ஞானச் சுடரொளி எங்கும் பரவியது என்பதுதான் அனைவரும் கூறுவது. இந்தக் கருத்தை வற்புறுத்தவே, கடவுளைக் 'குருபரன்' என்றும், குருவைக் 'கடவுள்' என்றும் ஏற்றுக் கொண்டார்கள். 'எழுத்தறி வித்தவன் இறைவன்' என்பதே நம் தமிழ் நாட்டு முடிந்த முடிபாகும்!

ஞான பரம்பரை

மஹேந்திர மலைச்சாரலிலிருந்த கல் ஆலமரம் ஒன்றின் அடியிலே கடவுள் குருமுகூர்த்தமாக வீற்றிருந்தான். அவன் எதிரே நான்கு முனிவர்கள் பயபக்தியோடுவீற்றிருந்தார்கள். அவர்களுக்கு அவன் சகல ஞானத்தையுமே உணர்த்தினன் என்பது ஒரு வரலாறு. இந்த ஞானங்கள் நந்திகேசுவரர் மூலமாக வந்ததென்று சொல்லி, அவரையே முதல் ஞானசிரியனாகவும் கொள்வார்கள்! இன்னும் பல கொள்கைகள்! எல்லாமும் கடவுளே ஞானமுதல்வன் என்றுதான் காட்டுகின்றன. ஆகவே, ஞானமுதிர்ச்சி கடவுளின் தன்மையைத் தரும் என்பதும் பழைய கொள்கையாகவே கொள்ளப்பட வேண்டும்!

பண்பாடும் பழக்கமும்

ஒவ்வொரு மதக் கொள்கைகளும் மனிதனின் ஆத்ம சுகத்தை முடிவாகக் கொண்டுதான் வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பல சமுதாய மரபுகளையும் ஒழுக்கங்களையும் வகுத்துள்ள போதிலும் அவற்றின் குறிக்கோள் உயிருக்குப் பேரின்பம் வரவேண்டும் என்னும் கருத்தை ஒட்டியே அமைந்துள்ளது. ஒழுக்கம் என்பதும், மரபுகள் என்பவையும் மனவலுவை ஒட்டியதான பழக்கவழக்கப் பண்பாட்டு அமைப்புக்களாகவே உருவாகின்றன. இதனால், எல்லா மதங்களுமே மனிதமனத்தைப் பண்படுத்துவதிலேயே பெரிதும் கவனஞ் செலுத்தின என்பது உண்மையாகும். எல்லா மதங்களுமே ஞானமும் ஒழுக்கமரபும் பரம்பொருளால் வகுக்கப்பட்டவை என்றே கொள்ளுகின்றன. பரம்பொரு

ளிடமிருந்து தோன்றிய ஞானத்திற்கு, பரம்பொருளின் அம்சத்தோடு தோன்றிய ஞானத்துக்குப் பரம்பொருளின் சக்திகள் எல்லாமே உண்டல்லவா? அந்த ஞானவித்தின் விளைநிலமாக விளங்கும் மனத்திற்கும் அந்தச் சக்திகள் அனைத்தும் உண்டென்பதும் உண்மையல்லவா?

ஞானக் கனிகள்

ஞான விருட்சம் காலந்தோறும் புதிய புதிய கனிகளைத் தந்துகொண்டே இருக்கின்றது. அந்த அபூர்வமான முதிர்ந்த ஞானக்கனிகளையே நாம் அவதார புருஷர்கள் என்றும், மகாத்மாக்கள் என்றும் போற்றுகின்றோம். அவர்களின் ஞான உபதேசங்களால் தெய்வீக சக்திகளால் ஞான வாழ்வு செம்மை அடைகின்றது; ஞான வளர்ச்சியும் புதுமை அடைகின்றது. இப்படிக் காலந்தோறும் மகாத்மாக்களைப் பிறக்கச் செய்யும் பெருங்கருணை பரம்பொருளின் கருணையாலேதான் விளைவது என்பது பெரியவர்களின் நம்பிக்கையாகும்!

மனமே எல்லாம் !

ஞானத்தின் தோற்றமும், அதன் வளர்ச்சியும், அதன் முதிர்ச்சியும், அதிலிருந்து ஊறிப் பெருகியுள்ள ஞான சாகரங்களும் எல்லாமே 'மனம்' என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒன்றிலிருந்துதான் நிலைத்துத் தோன்றியுள்ளன. மகாசக்தியும் நுட்பமும் வாய்ந்த மனம் என்னும் ஞான ஊற்றிலிருந்துதான் எல்லா ஞானங்களுமே ஊறிச்சுரக்கின்றன. ஞான மேதையின் மனத்திலே சுரக்கின்ற ஞானம் மக்கள் மனமெல்லாம் சென்று பரவி நின்று ஞான ஒளியை, ஜீவர்களிடம் எல்லாம் நிறைக்கின்றன. ஞான ஒளி பரவப் பரவ உலக சமுதாயம் தெளிவு பெறுகின்றது. இந்த ஞான ஊற்று வறண்டு போவதேயில்லை. காலந்தோறும், ஞானி ஒருவரைத் தன் பிறப்பிடமாகக் கொண்டு சுரந்து, உலகை நிலையாகவே காலந்தோறும் வாழ்வித்து வருகின்றது!

உலகத் திட்டம்

இந்த உலகமானது, ஆதிசக்தியால் விதிக்கப்பட்ட நியதிப்படியே திட்டத்தின்படியே சுற்றிச்சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றது. உலகச் சுழற்சியைப் போலவே உலகப் பொருள்களும், ஒரு நிர்ணயிக்கப்பட்ட வேகத்தில், எல்லேயில், சதா சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றன. எல்லாமே ஒரு நிர்ணயிக்கப்பட்ட யுகத்திட்டத்தின்படி சற்றும் பிசகாமலே இயங்குகின்றன. இந்த யுகஇயக்கம்தான் எல்லாவற்றிற்குமே துணே செய்கின்றது.

ஊழிக் கூத்து

தோன்றுதல் வளர்தல் தேய்தல் என்னும் மூன்று வகையான செயல்களும் தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டே போகின்றன. இவைகளுக்குத் தனித்தனியான நியதி அமைந்திருக்கின்றது. தொடர்ந்து இந்த இயக்கம் பிசகாமல் இயங்கி வருகின்றது. இந்த யுகஇயக்கத்தின் உண் மையைவிளக்குவதே,சிதம்பரத்திலே இறைவன்உடுக்கையின் தாளத்திற்கு இயைய ஆடுகின்ற ஊழிக்கூத்து என்பார்கள். தத்துவம் எப்படியானுலும், யுக இயக்கம் என்னும் நியதியை நம் முன்னேர்கள் அறிந்திருந்தார்கள், அதனேடு உடலியக்கத்தையும் மனவியக்கத்தையும் ஐக்கியப்படுத்தக் கற்றிருந்தார்கள் என்பது உண்மையாகும்.

மனிதனின் தனித்தன்மை

உலகப் பொருள்களின் தொடர்ந்த இந்த இயக்க நியதியின் நிர்ணய விதிக்கு மற்ற உயிர்களேப் போலவே மனிதனும் கட்டுப்பட்டவன்தான். அந்த நியதியோடு ஒத்து நடந்து வருகின்றவன் புத்திசாலி. இந்த நியதிகள் அவனுக்குப் பல நன்மைகளேச் செய்கின்றன. நியதிகளே மனேவிகாரத்தால் மாற்றும்போது மனிதன் பல தொல்லேகளே அடைகின்முன். நியதிகளேத் தழுவிச்செல்வது மிகவும் எளிதானது. அதற்கு கடுமையான முயற்சிகள் எதுவுமே தேவையில்லே, என்ருலும், சபல உணர்வுகள்

நியதிகளைப் புறக்கணிக்கவே தூண்டுகின்றன. இந்தத் தூண்டுதல்கள் நாளடைவில் வலுவடைகின்றன. முடிவிலே, நியதிகளுக்கு மாறுபட்டவை வலுத்துவிடுகின்றன. இதன் தொடர்பாகப் பல நோய்களும் சஞ்சலங்களும் மனிதனை வாட்டுகின்றன.

காமம் மோகம் மதம் மாற்சரியம் என்னும் இவை எல்லாமே நியதிகளோடு அளவாக இருக்கும்போது நன்மை செய்கின்றன. அளவு கடந்து போகும் போது தீமைக்கு வித்திடுகின்றன. இதனை எளிதாக மாற்றலாம். வேண்டியது எல்லாம் மனத்துணிவும், பரிபூரண சக்தி நம்மைச் சதா கண்காணிந்து வருகிறது என்ற அழுத்தமான திட நம்பிக்கையும்தான்!

படிப்பும் மனமும்

அருமையான கதைகளையோ கவிதைகளையோ படிக்கும் போதும், ஞான நூற்களைக் கற்கும்போதும், நம் மனத்தின் ஆழத்திலே அந்த ஞானவொளியானது நிலைபெற்று விடுகின்றது. இந்த ஞானவொளி உடலிலும் உள்ளத்திலும் புதிய உணர்வையும் பிரகாசத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றன. இதனால் எண்ணமும் செயலும் ஒளிபெறுகின்றன. வாழ்வே ஒளிமயமான வாழ்வாக, பிறர் போற்றும் சிறந்த வாழ்வாக மலர்கின்றது.படிப்பறிவு பெறவேண்டும் என்பதற்காகவோ, அந்த அறிவால் பிறரை வாதிட்டு வெற்றிபெற வேண்டும் என்பதற்காகவோ கற்பதால், எந்தப் பயனும் வருவதில்லை. உள்ளத்தின் அறியாமையைப் போக்கி ஞான ஒளியைத் தருகின்ற சிறந்த நூல் ஒன்றே ஒன்றை மட்டும் கற்றாலும் போதும். அதனாலே சிறந்த பயன் உண்டாகும். அறிவைத் தீய காரியங்களுக்குப் பயன்படுத்துவது என்பது மிகவும் கொடிய செயலாகும். அது இருளைப் போக்கும் தீச்சுடரைக் கொண்டு ஊரையே கொளுத்தி ஆனந்தப் படுகின்ற கொடியவனின் மனத்தன்மைக்கு நிகராகும். இவன் செயலால் பிறர் கொடுமையை அனுபவிப்பதோடு, பிறரின்

வயிற்றெரிச்சலால் இவனும் முடிவில் அளவற்ற துன்பத்தையே அநுபவிப்பான். தானும் நலமாக வாழ வேண்டும், பிறரும் நலமாக வாழ்வதற்கு உதவவேண்டும் என்பதுதான் ஞானத்தை அடைவதன் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும், மனத்திலே தெளிவும் நல்ல எண்ணங்களும் உண்டாவதற்கும், வலிமை பெறுவதற்குமே நூலறிவு பயன்பட வேண்டும். அதற்கேற்ற நூல்களையே தெரிந்தெடுத்துக் கற்க வேண்டும். இது பற்றியே, 'கற்கக் கசடறக் கற்பவை' என்று வள்ளுவம் அறிவுறுத்துகின்றது. ஞானத்தின் தெளிவை வாழ்க்கையிலும் உறுதியாக மேற்கொண்டு, ஞானஒளியே வாழ்வாக அமைத்துக் கொண்டு, உயிரின் மேன்மைக்கு உழைப்பவனே உண்மையில் கற்றவன் ஆவான்! ஞானிகள் இப்படித்தான் கல்வியின் பயனை வரையறுத் திருக்கின்றார்கள்.

ஆன்ம ஞானம்

ஆன்ம ஞானச் சுடரை ஒவ்வொருவரும் உள்ளத்திலே ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஆன்மஞானப் பாதையிலேயே நடந்து வரவும் வேண்டும். ஞானப்பாதையே வாழ்க்கைப் பாதையாகி விட்டால் ஆன்மசுகம் என்னும் சலனமற்ற பேரின்பசுகத்தை மிக மிக எளிதாகவே அடைந்து விடலாம். போதுமென்ற மனமும் கவலையற்ற உள்ளமும் நோயற்ற தேகமும் அப்போது எளிதாக அடையக்கூடியன ஆகிவிடும்.

அறிவின் ஆதித் தோற்றம்!

அறிவாராய்ச்சி என்னும் கல்வித்துறையிலே மனேவியல் ஆராய்ச்சியும் ஒரு பிரிவு என்று பலர் இப்போது கருதி வருகின்றனர். இந்தக் கருத்தினுலே பெரிய நன்மை எதுவும் உண்டாவதில்லை. ஆதிமனிதனின் மனத்திலே முதற்சிந்தனை-ஏன்? எதற்கு? எப்படி? என்னும் விசாரணை-எப்போது தோன்றியதோ, அப்போதே இந்த ஆராய்ச்சியும் முளைத்து விட்டது என்று சொன்னேம். மிகமிகப் பழைய அந்த நாளிலேயே, மனிதன் 'தான்' எனவும், 'தன் மனைவி' எனவும்,

'தன் பிள்ளை'கள் எனவும் உறவையும் வேறுபாட்டையும், உணரத் தொடங்கிய அந்த நாளிலேயே, மனோவியல் ஆராய்ச்சியையும் தொடங்கி விட்டான். சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், மனோவியல் ஆராய்ச்சிதான் மனிதனின் அறிவை விசாலமாக்கியது. அவன் தன்னை உணரவும், தன்னையும் தரணியையும் படைத்த தலைவனை உணரவும் வழிகாட்டியது. பகுத்தறிவு என்னும் பரம ஞானம் அவனுக்குப் பெரிதும் உதவியாக அமைந்தது. காரணகாரிய உணர்வும், நன்மைதீமை பற்றியதெளிவும், தன்னைக்காக்கும் திடமும் மனிதனிடம் தோன்றின. மனோவளர்ச்சியே மனித வளர்ச்சி என்று ஒரே சொல்லாற் கூறிவிடலாம்.

எல்லாமே இயங்குகின்றன !

இந்த உலகிலுள்ள எல்லாப் பொருள்களுமே சதா இயங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த இயக்கமும் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நியதிப்படியே நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இப்படிச் சதாசர்வகாலமும் அணு முதல் அகில சராசரத்திலும் விளையும் இயக்கத்தை இயக்கும் சக்தியைத்தான் **'தெய்வீக சக்தி'** என்று போற்றுகின்றோம், காஸ்மிக் வைப்ரேஷன் என்று அறிவியலாளர்கள் குறிப்பிட்டு வருகின்றனர். இந்தச் சக்தி, இதன் அலைகளின் அதிர்வுகள் நம் உடலையும் மூளையையும் பிற உறுப்புக்களையும் சதா தாக்கி வருகின்றன. இவற்றுள் பயனுள்ளவற்றை ஏற்கவும்' பயனற்றவற்றை ஒதுக்கவும் கூடிய சக்தியை மனோவலிமை ஒன்றுதான் தருகின்றது. மனமில்லாத பிறவுயிர்களால் இந்த தூண்டுதல்களை எதிர்த்து வெற்றிபெற இயலுவதில்லை. அவை அவற்றுக்கு இரையாகி வாழ்ந்து அழிந்து போகின்றன. இதனாலேதான் மனிதன் நாகரீக வாழ்வை வகுத்துக் கொண்டான்; பிறஉயிர்கள் இயற்கைத் தூண்டுதல்களை ஒட்டியே இந்நாளிலும் வாழ்ந்து வருகின்றன.

பயனும் நுட்பமும்

மிகமிக நுட்பமான மனத்தின் சக்தியானது எவ்வளவு பயனுள்ளது? எவ்வளவு மகத்தானது? என்பது இதனால்

தெளிவாகின்றது அல்லவா! மனித குலத்தின் வளர்ச்சி என்பதும், அறிவியல் முன்னேற்றம் என்பதும், ஆன்ம விசாரணை என்பதும், ஆன்ம தத்துவ வளர்ச்சி என்பதும், மற்றும் மனிதகுல முன்னேற்றம் என்பதாகச் சொல்லப்படும் அனைத்துமே மனத்தின், மனோசக்தியின், விளைவுகள்தாம். மனமாகிய ஞானவூற்றும், அந்த ஊற்றிலே ஊறிச் சுரந்து பெருகிய அறிவாகிய அமுதமுமே எல்லாவற்றையும் உண்டாக்கியுள்ளன.

பாஷைகள் பல

ஞானத்தைத் தொடர்ந்து நிலைபெறச் செய்ய மனிதன் பலவிதப் பாஷைகளைக் கண்டறிந்தான். உலகில் பல பாஷைகள் வழங்கிவருகின்றன. எழுத்து வடிவம் பெற்றவை சில; எழுத்துவடிவம் பெறாதவை மிகப் பல. இந்தப் பாஷைகள் மனிதகுலத்தின் ஞானவளர்ச்சியைக் காட்டு கின்றன. இவையெல்லாம் 'மனம்' என்னும் ஞான விருட்சத்திலே காய்த்துக் கனிந்தவைதாம். மேதைகளின் மனத்திலே எழுந்த கற்பனைகள்தாம், அழகழகான சொற் கோவைகள்தாம் இலக்கியக் கனிகளாக மிளிர்ந்து அந்தந்தப் பாஷைகளை அழகு செய்கின்றன. அவற்றை வாழ வைத்துத் தாமும் வாழுகின்றன; வளர்கின்றன!

வித்தும் சக்தியும்!

ஆலம் வித்து மிகமிகச் சிறியதுதான். சின்னஞ்சிறு கடுகைவிட அது சிறியது. ஆனால் அதனுள்ளேதான் பெரிய ஆலமரத்தின் வளர்ச்சிக்கான மூலக்கருவானது ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றது. மனம் நுட்பமானதுதான்; ஆனால், இந்த மனத்திலேதான் மனிதவளர்ச்சியின் மூலக்கருவே அடங்கி ஒடுங்கிக் கிடக்கின்றது. தான் வெளிப்பட்டு வளர்வதற்கு வேண்டிய நிலமும் நீரும் வெப்பமும் கிடைத்ததும், ஆலம் வித்திலே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் மூலக்கருவானது மெள்ள வெளியே முளைவிடத் தொடங்குகின்றது. காலப்போக்கில் ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு நிழலைத்தரும் பரந்த பெரிய ஆலமர

மாகவும் அது வளர்ந்து விடுகின்றது. அதனிடம் எண்ணற்ற வித்துக்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன. இப்படித்தான் மனத்தின் சக்தியும். முறையான சூழ்நிலைகள் உருவாக்கப் பட்டால், அதனிடத்தே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் சக்திகள் எல்லாம் தோன்றி வெளிப்படுகின்றன. பரந்து விரிந்து ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு ஞானநிழலைத் தருகின்றன; நன்மை களையும் தருகின்றன. ஞான வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சாதக மான சூழ்நிலைகளை மட்டும் நாம்தான் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்; அல்லது நாட்டு ஆட்சியாவது ஏற் படுத்த வேண்டும்.

எந்தக் காலத்தினும் எதனுலும் அழியாதது, என்றும் நிலைத்திருப்பது என்று பொருள்படும் 'மன்னுதல்' என்னும் சொல்லேதான் 'மனம்' என்று ஆகியிருக்கிறது. இந்த அபூர்வமான தமிழ்ச்சொல்லின் அமைப்பே அதன் செறி வான தன்மையைக் காட்டுவதாகும். மனம் அழிவற்ற ஞானங்களை உலகுக்குத் தருவது. அதனிடம் பிறந்த ஞானச் செல்வங்கள் என்றும் அழியாதவை !

ஞானரூபம் பெறுதல்

வேதகால முனிவர்கள் உடலோடு வாழ்ந்து மறைந்து பலவாயிரம் ஆண்டுகள் கடந்துவிட்டன. அவர்களின் வேதப் பாட்டுக்கள் மட்டும் இன்றும் நிலவுகின்றன. அந்தப் பாட்டுக்களைப் படிக்கும்போது, அந்தப் பாட்டுக்களைச் செய்தருளிய முனிவர்கள் ஞானரூபத்தோடு நம் மனத்திலே தோன்றவில்லையா ? உலகம் போற்றும் இராமாயணத்தைப் பாடிய வான்மீகரையும், பாரதத்தைப்பாடிய வியாசரையும், சாகுந்தலத்தைப் பாடிய காளிதாசரையும், அர்த்த சாத்தி ரத்தைச் செய்த சாணக்கியரையும் நாம் இன்றும் நினைவிற் காணவில்லையா ! அவர்கள் தங்கள் ஞானத்தால் காலத்தை வென்றுவிட்டார்களே!

புகழ்பெற்ற ஔவையார், திருவள்ளுவர், நக்கீரர், கபிலர், பரணர், கம்பர், சேக்கிழார் போன்ற எண்ணற்ற

தமிழ்ப்புலவர்களை நாம் மறந்துவிட வில்லையே! அவர்களின் அபூர்வமான ஞானப் படைப்புக்களே, மனோ சக்தியிலே பிறந்த செய்யுட்களே, அவர்களுக்கு இந்த நிலைத்த புகழைத் தந்திருக்கின்றன அல்லவா!

பகவத் கீதையிலே கண்ணபிரானையும், சங்கரரின் தத்துவ விளக்கங்களிலே அவரையும் நாம் காண்கின்றோமே! ஆசிய ஜோதியான புத்தரும், மஹாவீரரும், சோக்ரதரும், சொராஷ்டிரரும், கிறிஸ்து பெருமானும், நபிகள் நாயகமும், விவேகானந்தரும், இராமலிங்கரும், இன்னும் எண்ணற்ற ஞானபுருஷர்களும், மகான்களும், இன்றும் மக்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக விளங்குகின்றனரே !

இளங்கோவின் சிலம்பும், சாத்தனாரின் மேகலையும், திருத்தக்கத் தேவரின் சிந்தாமணியும், சேக்கிழாரின் பெரிய புராணமும், அவர்களுடைய மனக்களத்துப் பிறந்த மாணிக் கங்கள் அல்லவா!

மனம் என்னும் மகாவித்து

இப்படியே காவியங்கள், சிற்பங்கள், ஓவியங்கள் எல்லா வற்றையும் மனம் என்னும் ஒரே மூலவித்திலிருந்து பிறந்தவை என்று அறியவேண்டும். தத்துவ ஞானிகள், புகழ்பெற்ற அரசர்கள், அரசியல் தலைவர்கள், அறிவியல் மேதைகள் ஆகிய அனைவருக்குமே அவர்களது மனோபலம் தான் துணைசெய்து, புகழை—அதாவது புகழுடம்பைத் தந்தது என்றும் நாம் அறிய வேண்டும். எந்தவொரு மனிதகுல வளர்ச்சியை எடுத்துக்கொண்டாலும், ஒருவர் அல்லது பலரின் மனோசக்திதான் அதன் வளர்ச்சிக்கு மூல வித்தாகத் தோன்றும். பெரிய பெரிய அரசியல் புரட்சிகள் கூட ஒருவர் இருவரின் மனத்திலே முதலில் உருவாகி வெளிப் பட்டவைதாம். காரல் மார்க்சின் பொருளாதாரத் தத்துவம் அவருடைய மனத்திலே எழுந்த ஒன்றுதான். அதன் விளைவே ரஷியப் புரட்சியும் வளர்ச்சியும். விடுதலைப்

போராட்டங்கள் இவ்வாறுதான் பிறந்துள்ளன. புதிய புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் எல்லாமே மனத்தின் விளைவுகள் தான். அரசர்களின் பரம்பரை ஆட்சி மரபுகளிலிருந்து, ஜனநாயக ஆட்சி மரபு, பொதுவுடைமை ஆட்சி மரபு என்னும் வளர்ச்சிக்கெல்லாம், அறிவாளரின் சிந்தனையே மூலகாரணமும் முதற்காரணமும் ஆகும்.

கலைஞானங்கள்

அன்பு, காதல், இசை, நடனம், நாடகம், சிற்பம் என்னும் பலவாறான எண்ணெண் கலைஞானங்களும் மனத்தி லிருந்துதான் பிறந்தன! எல்லாவகையான அறிவியல் தொழிலியல் சாதனைகளுக்கும் மூலமாக முதலாக இருப்பது மனம் என்னும் ஜீவசக்திதான். அந்த ஞானச் சுரங்கமே அனைத்திற்கும் ஆதியும் அனைத்திற்கும் அடிப்படையும் ஆகும். விண்வெளிப் பயணம், ஏவுகணைகள், அணுசக்தி ஆய்வுகள் எல்லாமே மனத்தின் சிந்தனையிற் பிறந்த செல்வக் குழந்தைகளே!

மனம் என்னும் வற்றாத ஞானச் சுரங்கம் ஒவ்வொரு மனிதனிடமுமே இருக்கிறது. ஆனால் புதியபுதிய ஞான ஒளிக் கதிர்கள் மட்டும் அனைவரிடமுமிருந்து பிறப்பதில்லை! அவை மிகச் சிலரிடமிருந்துதானே பிறக்கின்றன! ஒருசிலரிட மிருந்து மட்டுமே அது பொங்கிப்பெருகிப் பிரவாகமாக வருவதும், பிறரிடம் அது கசிந்துகசிந்து போவதும் எதனால்? 'இதுதான் ஈசன் செயல்' என்பார்கள் தெய்வபக்தர்கள். இது, சூழ்நிலைகளின் வேறுபாடுகளும், முறையாகப் பண்படுத்தாதன் விளைவுகளுமே என்பார்கள் ஆராய்ச்சி யாளர்கள்.

இயற்கையின் ரகசியம்

மலைச்சாரல்களுக்குச் சென்றால் வகைவகையான செடி கொடிகளைக் காணுகின்றோம். அவற்றின் தன்மைகளை முறையாகக் கற்றறிந்த ஞானத்தை உடையவனுக்கு, அவை

எல்லாம் பயனுள்ள மூலிகைகளாகத் தோன்றுகின்றன. எளிதிலே கிடைத்தற்கு அரிய சிறந்த பொருள்களாகத் தெரிகின்றன. அவை ஒவ்வொன்றையும் காணும்போது, அவற்றின் தன்மைகள் எல்லாம் அவன் மனத்திலே நிழற் படம்போல விரிந்து காட்சியளிக்கின்றன. இந்தக் கற்றறிவு இல்லாதவனுக்கு, அவை எதையுமே உணர்த்துவதில்லே எந்தவித உணர்வுமே அவனிடம் தோன்றுவதில்லே. இயற்கை யின் ரகசியசக்தி இதுதான். தன்னே அறிய முயன்றவனுக்கு, அவன் முயற்சிக்குத் தக்கபடி இயற்கை தன் ரகசியங்களே மெல்ல மெல்ல உணர்த்துகின்றது. முயற்சியற்ற மனமுள்ள ஒருவனுக்கு எதுவும் உணர்த்துவதில்லே. மனந்தான் இயற்கையோடு மனிதனே ஒன்று சேர்க்கின்றது. உறுதியான மனவுழைப்பும் தொடர்ந்த முயற்சியும் வேண்டும். மனத்தின் உறுதிதான் மகத்தான ஞானத்தை எல்லாம் பிறப்பிக் கின்றது. உறுதியும் முயற்சியும் இல்லாதபோது ஞான சூன்யமாக வாழ்ந்து சாகவேண்டியது தான். எல்லாம் இருளாகவே மாயமாகவே விதியாகவேதான் தோன்றும்.

மனே அலேகள்

காற்றிலே ஒலியலேகள் மிக வேகமாகப் பரவி உலகனேத்தும் பரவுகின்றன. ஒளிக் கதிர்களும் இப்படியே சென்று பரவுகின்றன. இவற்றைச் சாதாரணக் கண் களால் பார்த்துத் தெரிய முடியவில்லே. சாதாரணக் காதுகளுக்கும் இந்த ஒலி கேட்பதில்லே. ஆனல், அதற்கான கருவிகளேப் பயன்படுத்தினுல் எல்லாமே தெளி வாகத் தோன்றுகின்றன. இப்படித்தான் மனத்தின் மகத்தான சக்திகளேப் புரிந்துகொள்ளவும் ஒரு நிலே வேண்டும். மனவுறுதி, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல், அதற்கு ஏற்ற வகையிலே உடலே வலுப்படுத்தல், நல்ல விஷயங்களி லேயே மனத்தைச் செலுத்தல் போன்றவை சில பயிற்சி களாகும். யோகநெறிகளும் தியானமரபுகளும் நுட்பமான பயிற்சிகளாகும். இயக்கம் சதா நிகழ்கின்றது. ஒவ்வொரு

இயக்கத்திற்கும் குறிப்பிட்ட அதிர்வு அலைகள் விதிக்கப் பட்டுள்ளன. அந்த அதிர்வு அலைகளை அறிந்து தொடர்பு கொள்ளல் புத்திசாலித்தனம். இந்தப் புத்திசாலித்தனமும், இதற்கான கருவியும் இல்லாமல் இசையையும் பேச்சையும் கேட்டு இன்பமடைய இயலாது.

இயற்கையை நம்மால் வெற்றிகொள்ள முடியும் என்ற அகங்கார உணர்வைவிட, இயற்கையை அறிந்து அதற்கேற்ற வகையிலே வாழவேண்டும் என்னும் சமநிலை உணர்வும் நிதானமும் நம்மிடம் உண்டாகவேண்டும். இயற்கைப் பொருள்களின் அமைவுகளுக்கும் சரி, அவை வெளிப்படுத்தும் அதிர்வுகளுக்கும் சரி, ஒரு நிலையான திட்டமான வரையறை உண்டு. பருப்பொருள் அமைப்பிலிருந்து பரமாணுத்துகள் வரை அவை இந்த நியதியைக் கைக்கொண்டு காப்பாற்றி வருகின்றன. இவற்றையெல்லாம் பௌதிக சாத்திர மேதைகள் ஆராய்ந்து வரையறுத் திருக்கின்றார்கள்.

உடல் எந்திரமா?

மனிதனின் உடலையும், அந்த உடலிலே பொருந்தியுள்ள பஞ்சபூதச் சேர்க்கையாலான பலவகை உறுப்புக்களையும் ஆராய்ந்த சில பௌதிகவாதிகள், அதனை ஒரு எந்திர அமைப்பு என்று கூறுவார்கள். எந்திர அமைப்புப் பிறரால் வகுக்கப்பட்டுக் குறிப்பிட்டசெயலுக்காக அமைக்கப்படுவது. ஆனால் மனித உடலமைப்பும், உள்ளத்தின் அமைப்பும் இப்படி அமைவதன்று. நுண்மையான கருவாக உருவாகும் போதே அதற்கென்று ஒரு தனித்தன்மையும் சுதந்திர உணர்வும் இருக்கின்றன. தன் குடும்பத்தின் பாரம்பரியத்தையும், தான் பிறக்கும் நாடு இனம் மொழி ஆகியவற்றின் பரம்பரைப் பண்புகளையும் தன்னுள்ளே அது ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றது. அந்தத் தனித்தன்மையோடு, தன் வளர்ச்சியைத் தானே நிர்ணயித்து வளரும் முழுமையான சுதந்திரத்தையும் மனிதக்கரு பெற்றிருக்கின்றது. “தாயைப் போலப் பிள்ளை’ என்னும் பழமொழி, கருவிலே படியும்

இந்தப் பாரம்பரிய உணர்வுகளைக் கருதியே எழுந்திருக்க வேண்டும். இந்தச் சுதந்திர உணர்வு இருப்பதாலேதான், ஒவ்வொருவரும் தாம் தாம் முயன்றால் தத்தம் மன வளர்ச்சியை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளலாம் என்று ஞானிகள் விதித்துள்ளார்கள்.

உயிரியல் உண்மை !

உயிரியல் மேதை ஒருவர் உலகத்து உயிர்களை எல்லாம் ஆராய்ந்தார். அவை ஊட்டத்தைப் பெறுகின்ற மரபை நுட்பமாகக் கவனித்தார். இரத்தத்தின் மூலம் ஊட்டச் சத்தைப் பெறுவன எனவும், பச்சையத்தின் மூலம் ஊட்டச் சத்தைப் பெறுவன எனவும் இரண்டு வகையாக எல்லா உயிர்ப்பொருள்களையும் இயற்கை வகுத்திருப்பதைக் கண்டார். இரத்த அணுக் கூறிலே இரும்பணு ஒன்றும், பச்சையத்தின் அணுக்கூறிலே மக்னீசிய அணு ஒன்றும் இருப்பதையும் கண்டு வியந்தார். இந்த அடிப்படைச் சக்திதான் எவ்வளவு பேதங்களோடு இயங்கும் உயிர் வகைகளைக் காத்து வருகின்றது என்றும் எண்ணினார். இப்படி அமைத்த இயற்கையின், பரிபூரணப் பரம்பொருளின் சக்தியில், அவர் மனம் சென்று அப்போது இலயித்து நின்றது.

தானே எல்லாம் !

பசித்தால் உண்பதும், களைத்தால் உறங்குவதும், உணர்ச்சி கொந்தளித்தால் கலந்து களிப்பதுமாக அமைந்திருந்த வாழ்க்கை மனிதனின் முதல் வாழ்க்கைப்படியாகும். தன்னைப்போலவே பிறருக்கும் பசிக்கும் எனவும், தன்னைப் போலவே பிறருக்கும் சோர்வும் களைப்பும் உண்டாகும் எனவும், தன்னைப் போலவே பிறர்க்கும் உணர்ச்சிகள் உண்டாகும் எனவும் நினைத்தபோது மனிதனின் மனவளர்ச்சி தொடங்கிற்று. அவன் சார்ந்து வாழும் சமூக நிலைக்கு உயர்ந்துவிட்டான். தன்னைக் காக்கப் பல கருவிகளையும்

தன் பசிக்கான தானியங்களையும், தான் வாழ்வதற்கு என்று ஒரு குடிலையும் அமைக்கத் தெரிந்தபோது அவன் மேலும் உயர்ந்தான். உணர்வைக் காட்டக் கூக்குரலிட்டபோது அது இயற்கையின் தூண்டுதலாக மட்டுமே இருந்தது. அதன் ஒலியை வரையறுத்து இன்னின்ன ஒலியசைவுகள் இன்னின்ன உணர்வுகளைத் தூண்டும் என்று இசை மரபை வகுத்தபோது, இப்படியே ஒவ்வொரு உணர்வையும் ஆராய்ந்து வகுத்து நயமாகக் கைக்கொள்ள அறிந்தபோது, மனிதன் மனவுணர்வுக்குத் தக்கபடி வாழும் வாழ்வைப் பெற்று விட்டான். மூச்சு இயற்கை என்று நினைத்தவன், மூச்சை முறைப்படுத்தி உடலின் சக்திகளையும், உள்ளத்தின் ஆற்றலையும் வலுப்படுத்தத் தெரிந்தபோது, உயர்கின்றான். இயற்கையின் அதிர்வுகளைத் தன் மனத்தே உண்டாக்கும் அதிர்வுகளால் வென்று வாழும் மனவாழ்வு அறிவுடைய மனித வாழ்வாகிவிட்டது.

மனோசக்தியே மனித சக்தி !

மனோசக்திதான் மனித சக்தி என்பதும் ஆகும். மனிதன் சக்தி பெற்றவன் என்றால், அது அவனுடைய மனோசக்தியின் வலிமையைப் பொறுத்ததுதான். மனோவலிமை படைத்த பாகனுக்கு எதிரே உடல் வலிமையிலே பலமடங்கு பெரிய களிறும் தாழ்ந்து பணிந்து ஏவல் கேட்டு நிற்கும். இயற்கை மூலப் பிரகிருதி எனப்படுகின்றது. பரிபூரண ஞானமானது நம் மனத்திலே வந்து நிறையும்போது, எல்லா இரகசியங்களுமே நமக்குப் புரிகின்றன. எல்லாச் சக்திகளுமே நமக்கு எளிதாக வந்துவிடுகின்றன. நோவும் சாவும் நம்மை வாட்டாமல் நமக்குக் கட்டுப்படுகின்றன. தோல்விகள் நம்மருகே வராமல் ஒதுங்கிப் போகின்றன. வெற்றியும் வளமையும் ஆனந்தமும் நம்மிடம் தாமே வந்து நிலையாகத் துணைநின்று நமக்கு உதவுகின்றன.

மனோசக்தி என்பது வற்றாத ஒரு ஜீவ ஊற்று, அந்த ஞான ஊற்றிலிருந்து ஊறிப் பரவும் ஞான உணர்வுகள் மகா

சக்தி வாய்ந்தவை. அவை நமக்கு எல்லாச் சக்திகளையும், எல்லா ஞானங்களையும் தந்து நம்மை உயர்த்துகின்றன. நாம் செய்யும் தொழிலிலும், நம் குடும்ப வாழ்விலும், சமுதாய வாழ்விலும் நம் எண்ணப்படியே அனைத்தும் நடைபெறுகின்றன. மகாத்மா புத்தர் முதல் காந்தியடிகள் வரையிலும், சங்கரர் முதல் இராமலிங்க அடிகளார் வரையிலும் எல்லா ஞானிகளும் கண்டறிந்து, நமக்கு வழிகாட்டிய ஞானத்தின் பரம ரகசியம் இதுதான்; மனிதகுலத்தின் வெற்றிக்கு வழியும் இதுவேதான்.

எண்ணமே எல்லாம்!

'எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர், எண்ணியவர் திண்ணியராக இருக்கப் பெற்றால்' என்பதும், 'மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்' என்பதும், ஞானநுபவத்திலே சொல்லப்பட்ட உறுதியான பொன் மொழிகள். அவற்றை நாம் மனத்திலே அழுத்தமாகப் பேணிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய ஜீவனை, ஜீவ சக்தியை, நம் மனத்தின் மூலமே அடையமுடியும். அடைந்தால், நம் ஜீவசக்தியானது நம் மனத்தின் வழியாகப் புறவாழ்விலும் வெளிப்பட்டுத் தோன்றும். நம் வாழ்வும் ஜீவனுள்ள வாழ்வாக உயர்வுபெறும். இந்த அடிப்படையை மனத்தில் உறுதியாகப் பேணிக்கொண்டு, வாசகர்கள் மனோசக்தி பற்றிய பின்வரும் பகுதிகளைப் படிக்க வேண்டும், இந்த உறுதியும் தெளிவும் அவர்களுக்கு இருந்து படித்தால், படித்தவைகளின்படி பழகவும் முயன்றால், அவர்கள் எல்லாரும் மாண்பு அடையலாம்; அல்லது உயர் நிலைக்குச் செல்லும் வழியிலாவது முன்னேறிச் செல்லலாம். இது அனைவருக்கும் சாத்தியமாகும்! இது சான்றோரின் உறுதிமொழியுமாகும்!

நாளுக்கு நாள் உயர்ந்த நிலையை, உன்னத வாழ்வை அடையவேண்டும். இந்தக் குறிக்கோளோடுதான் முயற்சிகள் எல்லாமே செய்யப்பட வேண்டும். ஆனால், இந்த நாகரிக யுகத்தின் போக்கோ இதற்குநேர்மாறாக இருக்கிறது.

பிரச்சாரமும் மனவியல்பும்

ஒரே செய்தியை, அடிக்கடி திரும்பத் திரும்பச்சொன்னால் அது கேட்பவர் மனத்திலே நன்றாகப் பதிந்து விடுகின்றது; ஆழமாக வேரூன்றி விடுகின்றது. 'பொய்யுடை ஒருவன் சொல்வன்மையினால் மெய்போலும்மே மெய்போலும்மே' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. பொய்யையே மீண்டும்மீண்டும் வற்புறுத்திச் சொல்லி வந்தால் போதும்! அதையே மக்கள் உண்மையென்று நம்பி விடுவார்கள். இதுதான் இதன் கருத்து. ஆகவே, பொய் பேசவே கூடாது என்றார்கள் சான்றோர்கள். அதற்குச் சான்றாக அரிச்சந்திரன் கதையையும் சொன்னார்கள். ஆனால், இக்காலத்திலே வெளிவருகின்ற எண்ணற்ற விளம்பரங்களையும், அறிவிப்புக்களையும், அறிக்கைகளையும் பார்த்தால், உண்மையை எங்கேயென்று தேடவேண்டிய நிலையிலேதான் இருக்கின்றது என்பதை நாம் அறிவோம்.

தேவையற்ற ஆசைகளும், பொருளற்ற ஆர்வங்களும் இப்போது பலவகைகளிலே கிளப்பிவிடப் பெறுகின்றன. அவற்றை உண்மையென்றே நம்புகின்ற மனித சமுதாயமும், தெரிந்தோ தெரியாமலோ அவற்றுக்குத் தானே வலியவந்து இரையாகிக் கொண்டே போகின்றது. உதாரணமாகச் சொல்வதென்றால், ஆடம்பரப் பொருள்களையும், ஆடை வகைகளையும், லாகிரி வஸ்துக்களையும், போலி மருந்துகளையும்

பற்றிய விளம்பரங்களைச் சொல்லலாம். இவற்றால் நன்மை யென்று கருதி, தம் கைப்பொருளையும் இழந்து, கஷ்டத்தையும் தேடிக்கொள்பவர்கள் பலராவர்.

மனோசக்தியானது தவறான வகையிலே சிலரால் பயன் படுத்தப்படும்போது, அதன் விளைவுகள் எவ்வளவோ அவலங்களுக்கு இடமாகி விடுகின்றன. கொலைஞனின் கையிலே கிடைத்த கூர்மையான வாளைப்போல, அது தீமைகளையே செய்யப் பயன்பட்டு வருகின்றது.

பிரிவினையும் மனமும்

உலகத்திலே பிறக்கும் குழந்தைகள் எல்லாரும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் பிறக்கின்றார்கள். இவர்களை இனம் சாதி மதம் மொழி என்று பல்வேறு பிரிவுகளாக்கியது எது? ஒருவருக்கொருவர் உயர்வு தாழ்வு கற்பித்தது எது! சமுதாயத்தை அடிமைப்படுத்தி வைத்தது எது? எல்லாமே ஒரு சிலரின் மனோசக்தியின் கொடிய விளைவுதான் என்பதை நாம் உணரவேண்டும். புத்தனைப்போலப் பெரியமகான்கள் தோன்றி இந்தப் பிரிவுகளை ஒழிக்க முயன்றும்கூட முடியவில்லையே! தீயவற்றின் சக்திகள் மிகவும் வலிமையானவை என்பதை இந்த நிலை நமக்கு உணர்த்தும். ஆகவே, மனத்தை தீயவற்றில் செல்லாதபடி கட்டிக்காப்பது மிகவும் முதன்மையான வாழ்க்கைக் கடமையாகும்.

ஆசை வேகங்கள்

ஆசைகள் நாளுக்குநாள் விரிந்துகொண்டேபோகின்றன. ஆசைகள் விரியவிரிய அவை நிறைவேறாததால் உண்டாகும் ஏமாற்றங்களும் அதிகமாகின்றன. அதனால் மனக்கவலைகளும் துன்பங்களும் மிகுதியாகின்றன. சமுதாயம் இந்த மனக்கோளாறால் பலவிதமான இன்னல்களை அடைந்து கெட்டு வருகின்றது. எண்ணங்கள் வலுவடையாமல் சிதறுகின்றன, மனம் தெளிவில்லாமல், குழப்பமே மிகுதியா

கின்றது. மனம் இப்படிக் கெடுவதோடு, அதனால் உடலும் உடல்நலமும் சோர்ந்து, அவையும் கெட்டு வருகின்றன.

மனச் சோர்வு

அமைதியாக ஓரிடத்திலே இருந்தபடி, உங்கள் கடந்த கால வாழ்க்கையைச் சற்று நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியும் வீணாகப் போய்விட்ட கொடுமையை நீங்களே உணரத் தொடங்குவீர்கள். காலம் பொன்னைவிட மிகவும் உயர்ந்தது. அதைக் கரியாக்கி விட்டால் திரும்பப் பெறவே முடியாது. இதை நினையாமலே உங்கள் வாழ்நாள் பயனில்லாமல் பலகாலம் கழிந்து வந்திருக்கிறது.

வெற்றியையும் உயர்வையுமே எல்லோரும் அடைய விரும்புகின்றோம். தோல்வியையும் தாழ்ச்சியையும் வெறுக்கவும் செய்கின்றோம். ஆனால், வெற்றி முயற்சியால்தான் வருவதென்பதையும், தோல்வி சோம்பலின் விளைவுதான் என்பதையும் நாம் நினைப்பதில்லை. சோம்பலிலேயே சுகங் காணும் விசித்திரமான மனோபாவம் பெருகியதும், அப்படி வாழ்பவர்கள் உயர்ந்தவர்கள் என்று கருத்து ஏற்பட்டதும் தான், இந்த அவலநிலைக்குக் காரணம்.

இயற்கைத் தூண்டுதல்கள்

நம்மிடம் பலவாறான இயற்கைத் தூண்டுதல்கள் உண்டாகின்றன. அவற்றிற்கு நாம் எளிதாக இரையாகி விடவும் நேருகின்றது. பாச பந்தங்கள், அபிலாஷைகள் என்பவை நம்மை எங்கெங்கோ இழுத்துப் போகின்றன. உடலைப் பற்றிய கவலைகள் அடிக்கடி தோன்றி உள்ளத்தையும் பற்றிக்கொண்டு பெரிதும் வாட்டுகின்றன. இப்படி மனம் நிம்மதியின்றிச் சமநிலை கெட்டுச் சதா சர்வகாலமும் கலங்கிய படியே இருப்பதென்பது, இக்காலத்தின் நாகரிகமாகியும் விட்டது.

ஜீவ இயக்கம் !

உலகிலே கோடிகோடியான ஜீவராசிகள் வாழ்ந்து வருகின்றன; அவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை—சிறிய ஒரு ஜீவனை யேனும்—உற்றுக் கவனியுங்கள். அவை எவ்வளவு சுறுசுறுப் பாகவும் தன்னம்பிக்கையுடனும் இயங்குகின்றன என்று கவனியுங்கள். அசையாத ஒரு மரம்கூட எவ்வளவுகடுமையாக ஓயாது செயற்பட்டு வருகின்றது என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். கிளைகளும் இலைகளுமாகப் பரவிவிரிந்து கதி ரொளியைத் தேடியபடியும், ஆணிவேரும் சல்லிவேர்களுமாக உணவையும் நீரையும் தேடியபடியும், அம்மரமானது சதா செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது. எறும்பும் ஈயும் புழுவுங்கூட எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன!

அசையாத பொருள்களையும், அசையும் ஜீவன்களையும் உள்ளே நின்று இயக்கிவரும் அதே மகா சக்திதான் நம் உள்ளேயும் இருக்கின்றது. இருந்தாலும், அந்த இயக்கத்தின் வழியே நடக்காமல், சோம்பலுக்கும் சூழ்ச்சிக்கும் நாம் ஏன் இரையாக வேண்டும்?

சமநிலை நோக்கம்

எல்லாம் ஏதோ ஒரு சமநிலையையே நோக்கிச் சதா சர்வ காலமும் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஒரு நாள் சூரியன் உதிக்காவிட்டால் உலகின் கதி என்ன? வானிலே விளங்கும் கோள்களிற் சில தடம்புரண்டால் நம் நிலை என்ன? இவற்றை எல்லாம் ஒரு சமநிலை உணர்வோடு உருவாக்கிய சக்திதான் மனித ஜீவனையும் உருவாக்கியுள்ளது. இருந்தும், மனித சாதிமட்டும் அதன் ஆணையை விட்டு ஒதுங்கிப் போகின்றது. அதனைக் காட்டிலும் தான் அறிந்தவனைப் போல ஏதேதோ செய்துவிட்டு, இன்னல்களிலும் மாட்டிக் கொள்ளுகின்றது!

மேலே சொன்ன மரத்தைக் காட்டிலும், மனிதராகிய நாம் எவ்வளவோ சிறந்த ஜீவர்கள் அல்லவா ! விலங்கு

களையும் பறவைகளையும் புழு பூச்சிகளையும் காட்டிலும் நாம் பன்மடங்கு மேலானவர்கள் அல்லவா! இருந்தும், நாம் மட்டுமே யுகசக்தியின் பரிபூரண இயக்கத்தோடு ஒத்துப் போகாமல், நமக்குக் கிடைத்த அரிய சக்திகளைப் பயன் படுத்தாமல், காலத்தை அவமே கழித்து வரலாமா? இந்த மயக்கந்தான், மனச்சோர்வுதான், நம்மை—நம்மிற் பலரை முன்னேறவிடாமல் செய்து விடுகின்றது.

பொறாமை கூடாது !

அவன் எவ்வளவு உயர்ந்து விட்டான்? இவன் எவ்வளவு வளர்ந்து விட்டான்? என்று பொறாமைப் பட்டுப் பேசிப் பயனில்லை. உழைக்க வேண்டும், உழைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடனும், வைராக்கியமான மனவுறுதியுடனும் சதா உழைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். உழைக்க உழைக்க நம் முன்னேற்றம் நிச்சயமாக நம்மை நோக்கி வந்து கொண்டே இருக்கும். இதில் சற்றும் ஐயமே இல்லை!

உடலின் ரகசியம் !

நாம் பார்க்கின்ற நமது உடலானது சாதாரணமான ஓர் எந்திரத்தைப் போலத் தானும் ஓர் எந்திரம் அல்ல. வார்த்து எடுத்து இணைத்துச் சேர்ந்த ஒரு பொம்மையும் அல்ல. கோடிகோடியான கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணுயிர்கள், அணுவுக்கும் அணுவான உருவத்தோடு, ஓரிடத்தில் கூடிவாழும் ஒரு விந்தையான கூட்டமைப்புத் தான் நம் உடலாகும். இந்த ஜீவஅணுக்கள் ஒவ்வொன்றுமே சுதந்தரமான ஒரு ஜீவனாகும். நம்மைப் போலவே அவை களுக்கும் பிறப்பும் வாழ்வும் இறப்புமாகிய முத்திறத் தொழிலும் உண்டு. அவற்றின் இயக்கங்களிலிருந்து நுண்மையான சக்திகள் சதா தோன்றிக்கொண்டே இருக் கின்றன. இந்தச் சக்திகளை எல்லாம் ஒன்றாக இணைத்து உருவாக்கித்தான், மனித சக்தி என்று நாம் கூறும் உடலின் சக்தியும் உருவாகின்றது.

அதியற்புதமான யுகசக்தி இயக்கத்தின் விந்தையான அமைப்பு முறை எவ்வளவு நுட்பமானதாய் அமைந்திருக்கிறது என்று காணும்போது, நம்மால் வியந்து வியந்து மெய்ம்மறக்காமலிருக்க முடியவில்லை! அவ்வளவு அற்புதம் அது!

நுண்ணுயிர் இயக்கம்

ஒவ்வொரு நுண்ணுயிரும் ஒவ்வொரு தனித்தன்மையுடைய ஜீவன். அவை நொடிக்கு நொடி இயங்குகின்ற இயக்கத்தால், நம் உடலிற் பல மாறுதல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த மாறுதல்கள், நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், தொடர்ந்து நிகழ்ந்தே வருகின்றன. பரிபூரண ஞானசக்தியானது அப்படிக் கோடி கோடியான உயிர்வகைகளையும் படைத்துக் காத்துத் தன் திருவிளையாடலைத் தொடர்ந்து நிகழ்த்தி வருகின்றது. ஒவ்வொன்றினிடமும் தனித்தனிச் சக்திகளையும் பொதிந்து வைத்து, அவ்வவற்றை இயங்கவைத்தும் கண்டு களிக்கிறது.

மூலம் ஒன்றே

களிமண் ஒரு மூலப்பொருள். அந்த மூலப்பொருளிலிருந்து, குயவன் வகைவகையான உருவத்தோடு பற்பல பாத்திரங்களை வனைகின்றான்! இதைப்போலவே தான் மூலப் பிரகிருதி என்னும் பொருளிலிருந்து இறைவனும் பல்வேறு உடல்களையும் உருவாக்குகின்றான் என்று தத்துவவாதிகள் சொல்வார்கள். பொருள்களில் உருவமும் பயனும் வேறுபட்டாலும், எல்லாம் களிமண்ணாகிய ஒரே மூலப்பொருளிலிருந்துதான் தோன்றியது என்பது உண்மையல்லவா! அதைப்போலவேதான் எல்லாச் சராசரங்களுமே மூலப்பிரகிருதியிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டவைதான் என்பதை அறிய வேண்டும். இதை அறிந்தால், எல்லாவற்றிடமும் அந்த மூலப்பிரகிருதியின் அம்சமே நிறைந்திருக்கும் என்பதும் நமக்கு விளங்கும்.

உலகத்து ஜீவராசிகளின் அமைப்பிலே பொருந்தி யிருக்கும் அடிப்படையான இந்தப் பரிபூரணத் தன்மையை உணர்வது என்பது எளிதல்ல. இதற்கு மிகவும் தெளிவான மனபரிபக்குவம் வேண்டும். அந்த உண்மையை உணர்ந்து விட்டால், எல்லாமே நம் சக்திக்குள் ஒன்றுசேர்ந்து நிற்கும். அப்போது அபரிமிதமான வலிமையை நாம் அடைவோம்.

சக்தி என்பதுதான் எது ?

'சக்தி' என்பதெல்லாம் இவ்வாறு நுட்பமாக எழுந்து ஒன்றுபடும் கூட்டுச் சக்தியின் தொகுதியையே குறிக்கும். உடலின் எல்லாப் பகுதியுமே வளர்ச்சியடையும் போதுதான், உடலின் மொத்த வளர்ச்சியும் சிறப்பாக அமைகின்றது. காந்தத்திலிருந்து சதா எழுகின்ற காந்த சக்திக் கதிர்களைப் போலவே, இந்த ஜீவசக்திக் கதிர்களும் சதா எழுந்து நம்மைச் சுற்றிலும் பரவிப் படர்ந்து நிற்கின்றன.

இரத்த அணுக்கள்

நம் உடலின் இயக்கத்திற்கு மிகவும் முதன்மையானது இரத்தம் என்பது நமக்குத் தெரியும். நம் உடலின் இரத்த ஓட்டம் தான் நமக்கு எல்லா நன்மைகளையும் தருகின்றது. உடலையும் அதன் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் காத்தும் பேணியும் வருவது இரத்தம் தான். இரத்த புஷ்டிதான் தேக புஷ்டி என்றும் சொல்லப்படும். இந்த இரத்தத்தின் ஜீவனாக விளங்குவது சிவப்பணுக்கள் என்று சொல்லப்படும் நுண்ணுயிர்கள் என்பதும் நமக்குத்தெரியும். இந்த அணுவின் ஜீவனாக இருப்பது 'இரும்பு அணு' என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டிருக்கிறார்கள். அணுவைச் சுற்றிலும் எலெக்டரான்கள் குறிப்பிட்ட எல்லையில் குறிப்பிட்ட வட்டப்பாதையில் சதா சுற்றிச் சுழன்று கொண்டே இருக்கும் என்று கூறுவார்கள் அல்லவா! உலோக

அணுக்களைப்பற்றி அறிஞர்கள் கூறும் இந்த உண்மை இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பணுக்களுக்கும் பொருந்தும். அவற்றிலும் அந்த யுகவியக்கத்தோடு ஒன்றுபட்டுச் சதா நுட்பமாகத் தொடர்ந்த திட்டமிட்ட கதியில் இந்த எலெக்டரான்கள் இயங்கியே வருகின்றன. இந்த இயக்கத் தால் எழும் சக்திகளும் நம் உடலுள் சதா பரவிப் பாய் கின்றன.

மின்சக்தியின் தன்மை

மின்சார சக்தியை நாம் நம் ஊனக்கண்ணுலே பார்க்க முடியாவிட்டாலும், அதன் இயக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவு களை, அதைப் பயன்படுத்தி வருகின்ற நாம், மிகவும் தெளிவாகவே அறிந்திருக்கின்றோம். எந்தெந்த எந்திர அமைப்பிலே மின்சாரத்தைப் பாய்ச்சினாலும், அது அந்தந்த அமைப்பிலே ஒன்றிநின்று அதனதன் பயனை நிறைவேற்று கின்றது. ஒளியூட்டும் மின்சாரத்தைப் பாருங்கள். அதுவும் பல்புகளின் சக்தி (ஒல்டு)களுக்குத் தகுந்தபடிதான் அதன் பால் நின்று ஒளியைத் தருகின்றது. தன் சக்தியை எல்லாம் அது எந்தப் பல்பிலும் காட்டுவதில்லை. பரிபூரண சக்தியும் இப்படித்தான் நின்று செயற்பட்டு வருகின்றது. அவரவர் உடல் உள்ளம் என்பவற்றின் தன்மைகளுக்கு ஏற்பவே, இதுவும் அவருள் நின்று அவரவராகவே செயற்பட்டுவரு கின்றது. மின்சாரத்தை மறந்துவிட்டுப் ‘பல்பு எரிகிறது’ என்று சொல்பவர்களைப் போலத்தான், பரிபூரண சக்தியை மறந்துவிட்டு ‘அவன் இப்படிச் செய்தான்’ என்று நாமும் சுட்டிச் சொல்லி வருகின்றோம்!

நீரின் உதாரணம்

தண்ணீரைப் பாருங்கள்! மழை நீர், ஆற்று நீர், குளத்து நீர், கடல் நீர் இப்படிப் பலப்பல பெயரோடு அது உலகிலே நிலவுகின்றது. எல்லாம் ‘நீர்’ என்னும் ஒரே மூலப்பொருள் தான்; அதிலும், அதன் திரவரூபம்தான். நீரைக் காய்ச்சினால்

ஆவியாகிப் போகின்றது. அந்த ஆவிக்குள்ள சக்தியோ அளவிறந்தது. அதைக் கட்டுப்படுத்திஞல் ரயில்களும் கப்பல்களும் மற்றும் பலவும் இயங்கும் மகாசக்தியைத் தருகிறது. வெள்ளத்தின் சக்தியை நாம் அறிவோம். இதே நீர் பனிக் கட்டிகளாக யாறும் போதும், அப்போதும் அதன் சக்தி வீணுவதில்லை.

இந்தத் தண்ணீர் என்பதே பிராணவாயு ஜலவாயு என்பவற்றின் கூட்டால் வந்ததுதான். பிரித்தால் அவையும் பிரிந்து போய்விடும். இந்த வாயுக்கள் இன்னும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஜலவாயுவின் அணுவைப் பிளந்துதான் மிகக் கொடிய ஹைடிரஜன் குண்டு செய்துள்ளார்கள். அதன் அழிவு சக்தியைப்பற்றிக் கேட்டு உலகமே அஞ்சி நடுங்கு கின்றது.

அறிவும் தெளிவும் !

நீர்வீழ்ச்சியானது எவ்வளவோ காலமாக வீழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது. அதன் வீழ்ச்சியிலே குளித்து மகிழாமலும் இல்லை. என்ருலும், அதை முறையான சக்கரங்களிற் செலுத்தி நீர் மின்சாரத்தை உண்டாக்கத் தொடங்கியபோது, அந்த அருவி பெரும்பயன் விளேப்பதாக ஆகிவிட்டது அல்லவா! இப்படித்தான் எல்லாச் சக்திகளுமே! முதலில் உண்மை தெரியாதவரை மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும்; உண்மை புலனுகும்போது மிகமிகப் பயனுள்ள தாக, சக்தி மிக்கதாக மாறிவிடுகின்றது!

எதிலும் சக்தி உண்டு !

சக்தியற்றது என்று இவ்வுலகில் எதுவுமே கிடையாது. மெல்லிய பூங்காற்றிலும் சக்தி இருக்கிறது. அது உடலுக்கு இதத்தைத் தந்து மனத்துக்குத் தெம்பு ஊட்டுகின்றது. நாம் மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் அடைகின்ருேம். அதே காற்றுப் புயலாகவும் சுழலாகவும் உருவாகும் போது,

எதிர்ப்படும் அனைத்தையும் அழிக்கும் பயங்கர சக்தியுடன் விளங்குகின்றது. நெருப்புச் சுடர் சிறிதாக இருக்கும்போது சுடர் விளக்காக ஒளிதந்து இருளைப் போக்குகின்றது. அதுவே பெருநெருப்பாக மாறும்போது, எதிர்ப்படும் அனைத்தையும் எரித்துச் சாம்பலாக்கி விடுகின்றது.

எல்லாப் பொருள்களிலுமே நிரம்பியிருந்து காலத்தோடும் சூழலோடும் சேர்ந்து வெளிப்படும் இந்த மகா சக்திக்குப் பெயர் எதுவானாலும் ஒன்றுதான். எந்தப் பெயரால் அதை அழைக்கின்றோம் என்பது பற்றியோ, எந்தப் பெயராலும் அதை அழைக்கவில்லை என்பது பற்றியோ அது கவலைப்படுவதில்லை. அது, தன் செயலை, தனக்கென்று விதிக்கப்பட்ட நியதிப்படியே தொடர்ந்து செய்து கொண்டேதான் இருக்கிறது.

இல்லாத இடமே இல்லை !

இந்த மகாசக்தியின் இயக்கமானது இல்லாத இடம் என்று உலகில் எதுவுமே இல்லை. இந்த மகாசக்தியின் தொடர்ந்த இயக்கமே அண்டகோளங்களையும் அதனதன் இடத்தில் நிலைநிறுத்தி வருகின்றது; அணுக்களையும், அவற்றிலும் நுட்பமான பரமாணுக்களையும் நிலைநிறுத்தி இயக்கி வருகின்றது.

நாம் உணவை உண்பதும் இந்தச் சக்தியின் அம்சத்தைப் பெறுவதற்குத்தான். நாம் காற்றைச் சுவாசிப்பதும் இந்தச் சக்தியை அடைவதற்குத்தான். நீரைப் பருகுவதும் சக்தியைப் பெறவேதான். நுண்மையிலும் நுண்மையான உயிர்களும் இந்தச் சக்தியின் அம்சத்தோடுதான் உள்ளன. நாமும் அதே சக்தி இயக்கத்தின் ஒரு பகுதிதான். கோடி கோடியான நுண்ணுயிரிகளின் கூட்டமைப்பே மனித உடல் என்பதை முன்னரே அறிந்திருக்கின்றோம்! அந்த ஒவ்வொரு உயிரியும் தனித்தன்மை கொண்டவை என்பதையும், அவையும் அந்தச் சக்திப் பிரவாகத்தின் சிறு திவலைகளே என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது!

மனிதனின் சிறப்பு!

செடி கொடிகளும் இந்தச் சக்திக்கூட்டுறவின் வடிவமே! அவற்ருல் இந்தச் சக்திக்குக் கட்டுப்பட்டு இயங்கத்தான் முடியுமே தவிர, இந்தச் சக்தியைத் தம் விருப்பப்படி மாற்றி யமைக்கும் சக்தி அவற்றுக்குக் கிடையாது. மனித னுக்கு மட்டுமே அந்த அதியற்புத சக்தியை, மகாசக்தி யானது தந்திருக்கின்றது. 'அனைத்தும் அவன் செயலே' என்ற தத்துவக் கருத்தையும் இங்கே நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தன்னுள்ளேயே இருக்கும் பலவகையான சக்திக் கூறுகளையும் ஒன்றுபடுத்தி, வேறுவேறு ஆற்றலாக உருவாக்கி, ஒருமுகப்படுத்திப் பயன்படுத்தக்கூடிய மனத் திறமையை மனித சாதிக்கு மட்டுமே அந்தப் பரிபூரண சக்தி கருணையோடு அளித்திருக்கின்றது. ஞானக்கூற்றின் இந்தப் பகுதியைத்தான், 'பகுத்தறிவு' என்னும் பெயரால் குறிப்பிடுகின்ருேம். பரிபூரணமான பகுத்தறிவே பரம் பொருள் என்பர் ஞானிகள்.

'பகுத்தறிவு' என்ருல் உலகப் பொருள்களின் குண குணங்களையும், பயன்களையும் பகுத்து அறிவது என்பது பொருள். இதை அறிந்து வாழ்வை ஒழுங்காக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை முயன்றே செய்ய வேண்டும். முயற்சிக்கு ஏற்ற பலனே கிடைக்கும். இயற்கை இப்படி மனித வாழ்க்கைக்கு விதியை வகுத்து வைத்திருக்கிறது!

மனோ வலிமை!

நம் உடலானது, நுண்ணிய கோடி கோடியான உயிர் களின் கூட்டமைப்பே என்ருேம் அல்லவா! அந்த நுண்ணுயிர் கள் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் சக்தியலைகள் சதா எழுந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்தச் சக்திகளை எல்லாம் ஒரு சமநிலையிலே தொகுத்துக் கூட்டியும் குறைத்தும் பயன் பெறும் மனோவல்லமையும் மனிதனுக்கு உண்டு.

முதன்மையான இந்த அடிப்படை வேறுபாட்டை நாம் உணரவேண்டும். மனிதனுக்கு மட்டுமே தன் சக்தியைப் பெருக்கித் தனக்குச் சாதகமாக உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். இயற்கையிலிருந்து இவன் பெற நினைத்து முயன்றால், சர்வசக்திகளையுமே இவனால் பெற முடியும். பிற ஜீவன்கள் எல்லாம் இயற்கைக்கு, இயற்கையின் நியதிகளுக்கு, உட்பட்டுத்தான் வாழவேண்டும். அவ்வவற்றிற்கு என்று விதிக்கப்பட்ட சக்திகள்தாம் அவ்வவற்றிற்கு சொந்தம். அவற்றைக் கூட்டவும் முடியாது; குறைக்கவும் இயலாது.

மனிதனுக்கு மட்டுமே 'அறிவு வலிமை' என்னும் அதியற்புதமான சக்தியைப் பரம்பொருள் தந்திருக்கிறது. அறிவு வலிமையால் மனிதன் தன் வாழ்வுப் போக்கை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளக் கூடியவன். இந்தச் சுதந்திரம் மனிதனுக்கு மட்டுமே உண்டு. இந்தச் சுதந்திரமே அவன் உயர்ந்து உயர்ந்து ஞானியாவதற்கும் தேவனாவதற்கும் வழி காட்டுகிறது; நலிந்து விலங்கினும் கேடாய்ப் போவதற்கும் வழி காட்டுகின்றது.

சித்தர் தத்துவம்

பொதுவாக, நம் உடல் என்று சொல்லப்படுகின்ற இந்த அமைப்பானது பலகோடி நுண்ணுயிர் வகைகளின் ஒருங்கிணைந்த ஒரு கூட்டமைப்பு என்று சொன்னோம். அணுவுக்கும் அணுவாக விளங்கும் அந்த நுண்ணுயிர்களிலிருந்து அலையலையாக சக்திக்கதிர்கள் கிளம்பி நம் உடலிற் பரவிக் கொண்டே இருக்கின்றன என்றோம். இவை அழிவற்றவை. இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மை கொண்டவை. தோன்றியும் மறைந்தும் இயங்கும் இவ்வுயிர்களின் இயக்கமும் தொடர்ந்து நடந்துகொண்டே இருக்கும். இவற்றை ஒருங்கிணைத்துக் காணும் சமநிலைதான் நிரந்தரமான நல்வாழ்வைத் தருவது. இந்தச் சமநிலை

பேதப்படுமானல், ஒருவகை பெருகியும் ஒருவகை குறைந்தும் போகுமானல், உடல்நலமும் சீர்குலைந்து போகும்! மன நலமும் மாறுபட்டுப் போகும்! இவற்றை எல்லாம் மனத்தால் மனப்பயிற்சியால் கட்டுப்படுத்தித் தனக்கு வேண்டிய படியே அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது நம் நாட்டுச் சித்தர்களின் அரிய ஜீவ தத்துவமாகும்.

இந்த அடிப்படையான உண்மையை—அதாவது இயற்கையாக அமைந்துள்ள தன்மைகளைக் கூட்டியும் குறைத்தும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவந்தும் மனிதன் ஒருவனல் மட்டுமே வாழமுடியும் என்னும் உண்மையை, ஒவ்வொருவருமே மிக உறுதியோடு முதலில் மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மனோசக்தித் துறையிலேயே இந்த உண்மையானது மிகவும் முதன்மையானது. இதனைக் கொண்டேதான் பல முன்னேற்றங்களை நாம் அடைய வேண்டும். மனோவியல் வளர்ச்சிக்கும் இந்தச் சக்தியலை கட்கும் நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு. அதனலேதான் மீண்டும் மீண்டும் இதை நினைவுபடுத்தி வற்புறுத்தி வருகின்றேம்.

வைராக்கிய சித்தம்

நம் உடலானது உயிரோடிருந்தாலும் சரி, உயிரிழந்து பிணமாகக் கிடந்தாலும் சரி, உடலிலுள்ள நுட்பமான உயிரிகளிலிருந்து எழும் சக்திக்கதிர்கள் எழுந்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன. அவற்றிற்கு நிலைமாற்றம் உண்டே தவிர, அழிவு என்பது எப்போதுமே கிடையாது.

இவ்வாறு எழும் நுண்மையான சக்திக் கதிர்கள் பல வேறு வகையானவை. ஒவ்வொன்றும் சுதந்திரமானவை. இவை ஒருமுகப்பட்டுச் செயலாற்றவும் துணை செய்யும்; சிலபல சமயங்களில் பேதப்பத்திக் குழப்பத்தையும் விளைவிக்கும்!

மனித உடலானது உயிர்ப்பாற்றலை வீணடித்துக் கொண்டே இருக்கின்ற ஒருவகையான அமைப்பைக் கொண்டதும் ஆகும். உள்ளே நிரம்பியிருக்கும் ஆற்றல் களைக் கட்டுப்படுத்திப் பயன்கொள்ளும் சக்தியும் உண்டு. ஆனால், கட்டுப்படுத்தும் இந்தத் தன்மைமட்டும் அதற்கு இயல்பாகவே தானாக வருவதில்லை. அதற்கு உறுதியான பழக்கவழக்கங்களும், குறிக்கோள்களும், கட்டுப்பாடுகளும், முயற்சிகளும், வைராக்கிய சித்தமும் வேண்டியிருக்கின்றது. உணர்ச்சிவேகம் பலசமயங்களிலே இந்தச் சக்திக்கதிர்களை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கின்றது. இப்படிச் சமயங்களில் உடலிலுள்ள சக்திகள் தாமே ஒருமுகப்பட்டுச் செயல்படுவதற்குப் பலவகையான அநுபவங்களைக் கூறலாம். பொதுவாக, ஆபத்துக் காலங்களில் சக்திகள் ஒருமை கொண்டு பெருவேகத்தோடு இயங்குவதை நாமே நம் அநுபவத்திலேயே காணலாம்.

இந்தச் சக்திகளை ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்தக் கற்று விட்டால் மட்டுமே போதும்; மிகவும் சக்திபடைத்த மனி னாக, மனிதருள் சிறந்தவனாக உயர்ந்து விடலாம். அதற்கு வேண்டிய பயிற்சிகளை உறுதியுடன் பயிலவேண்டும். பயின்று பயின்று அவையே நம் இயல்பாகவே அமையும்படியும் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதன் முதற்படியாகச் செய்ய வேண்டியது பொழுதை வீணாக்குவதை உடனே நிறுத்துவது தான்.

காற்றும், ஞாயிற்றின் கதிர்களும், உண்ணும் உணவும், பருகும் நீரும் எண்ணற்ற சக்திகளை நமக்குத் தந்துவருகின் றன. சூழ்நிலைகளாகிய மேடுபள்ளங்களிலே கண்ணை மூடிக் கொண்டு தடுமாறிப் போவது கூடாது. அன்றாட வாழ்வுக்கு எவ்வளவோ கவலைப் படுகின்றீர்கள்! அந்தக் கவலையில் பாதியாவது நிரந்தர வாழ்வுக்குக் கவலைப்பட வேண்டாமா? எப்போதுமே சிலவசதிகள் உங்களுக்குச் சிக்காமல் விலகிப் போய்க்கொண்டே இருக்கின்றன. இதுதான் இயற்கை. அவற்றை எப்படியும் அடைந்தாக வேண்டும் என்னும்

ஆர்வம் உங்களுக்கும் இல்லாமலில்லை. ஆனால், அதற்கான முயற்சிகளைச் செய்வதில் மட்டும் உறுதியிருப்பதில்லை. மனோ உறுதி வேண்டும். அது இல்லாமல் எந்த நன்மை யையுமே, எக்காலத்திலுமே அடைய முடியாது.

மூன்று வகையினர் !

மனவியல் வளர்ச்சியிலே மனம் செலுத்துகிறவர்கள் மூன்று வகையினராக இருப்பார்கள் என்பது ஒரு மதிப்பீடு.

1. அதிசயமான சக்திகளைப் பற்றிய இயல்பான ஆர்வத் துடனே, அவற்றைப்பற்றி நெடுகிலும் ஆராய்ந்தும்படித்தும் வருகின்றவர்கள் முதல் வகையினர். இவர்கள் அலட்சியமான புத்தி உடையவர்களாகவே பெரும்பாலும் இருப்பார்கள். சந்தேகப்பேய் இவர்களைப் பிடித்து அலைத்துக் கொண்டி ருக்கும். என்றாலும், இவர்கள் சதா இந்தத் துறையிலேயே மனஞ் செலுத்தி வருவார்கள். நிரந்தர மனவுறுதியும் உழைப்பும் இல்லாதவர்கள் இவர்கள் என்று சொல்லலாம் !

2. தொடக்கத்தில் அளவுகடந்த ஆர்வத்தைக் காட்டு பவர் இரண்டாம் வகையினர். அளவற்ற மனவுறுதியோடு ஆரம்பத்தில் இவர்கள் விளங்குவார்கள். சில நாட்களில், அல்லது மாதங்களில், இவர்கள் போக்கு அடியோடு மாறிப் போகும். எல்லாவற்றையும் அப்படியே மறந்து கைவிட்டு வேறு எதையோ செய்துகொண்டிருப்பார்கள். இவர்களே பெரும்பாலானவர்கள். இவர்களுக்கு ஆர்வம் நெடுகிலும் உண்டு. இவர்களுக்கு ஆரம்ப ஆர்வமும் அடுத்துக் கைவிடும் சுபாவமும் தொடர்ந்து இருந்துவருவதைக் காணலாம்.

3. செயல்களை மனத்துணிவோடு தொடங்கித் தொடர்ந்து முடிவுவரை செய்து வருகின்றவர்கள் மூன்றாவது வகையினர். இவர்களுக்குப் பலனிலே அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உண்டு. ஆகவே, பொறுமையோடு வெற்றி வரும் வரை காத்திருப்பார்கள். மிகவும் சிக்கலான சந்தர்ப்பங்கள் கூட இடையிலே வரலாம். அப்போதும் இவர்கள், தயங்காமல்

தொடர்ந்து தம் கருமமே கண்ணுக இருப்பார்கள். தொடர்ந்த மனவுறுதியோடு, பயனைக் கருதி உழைப்பதி லேயே கவனஞ் செலுத்துவார்கள். பயனில் நம்பிக்கையோடு இடைவிடாமல் பாடுபட்டு வருவார்கள். இறுதியான வெற்றியை, நினைத்த பயனை அடையும் வரையிலும் இவர்கள் ஓயவே மாட்டார்கள். வெற்றி பெற்றதும், அதை முறை யாகப் பயன்படுத்தி வாழ்வில் உயர்வதென்பதும் இவர் களுக்கேதான் சாத்தியமாகும்.

இப்படி மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று வகைப்பட்ட வர்களில், மூன்ருவது வகையினர்தாம் மனோசக்தி சம்பந்தப் பட்ட எந்த முயற்சிக்குமே மிகவும் தகுதியானவர்கள் என்று கூறவேண்டும்.

மற்றுமுள்ள இரண்டு வகையினரும் தாந்தாம் ஈடுபட்ட அளவுக்கேற்றபடியான நன்மைகளை அடையலாம். எனினும் வெற்றியின் முழுப்பயனை அவர்களால் அடையவே முடியாது.

மனமும் உடலும் !

மனவுழைப்பைப் பற்றிச் சொல்லும்போது, உடல் வளர்ச்சிக்கான மரபுகளையும் சேர்த்தே சொல்லவேண்டும் என்பது சிலர் கருத்து. ஒருவகையிலே இது உண்மையே போலத் தோன்றுமானுலும், மனநலனே மற்றெல்லா நலனையும் தரக்கூடியது என்பதனுல், மன வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்தினுல் மட்டுமே போதும் என்பது மற்றும் சிலரது கருத்தாகும். மன வளர்ச்சிக்கான பயிற்சிகளிற்பல உடல் நலத்தையும் தாமே தந்து விடுவதால், இரண்டும் ஒன்ருகவே கிடைத்துவிடும் என்பது அநுபவ உண்மையாக இருக்கிறது !

மனோசக்தியும் உடல்நலமும்

ஆரோக்கியமான மனமானது முதலில் ஆரோக் கியமான உடலை அமைப்பதிலேதான் கவனம் செலுத்து கின்றது. ஆரோக்கியமான இரத்தவிருத்தி முதலில் உடலிற்

உண்டாகத் தொடங்குகிறது. நரம்புகள் சுறுசுறுப் படைந்து, உடல் முழுவதிலுமே ஒரு ஜீவசக்திப் பிரகாசம் பாய்ந்து ஓடுவதுபோன்ற புத்துணர்வு ஏற்படுகின்றது. மனத்தின் இயக்கத்திற்குரிய கருவியான மூளை வலுப்பெறு கின்றது. அது உணர்ச்சிவசப்பட்டுச் செயல்களை செய்யாமல் மனோசக்தியின் ஆணையைப் பிரதிபலிக்கும் கருவியாக மகா சக்தியோடு விளங்குகின்றது. நரம்புக் கோளாறுகள், மனக் குழப்பங்கள் எல்லாம் மறைகின்றன. இனி என்ன வேண்டும்? நோய்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறும் இந்த மன வளர்ச்சியைக் கண்டதும், ஒளிகண்ட இருள்போல ஓடி மறைந்து விடுகின்றன. உடல், தானே செழித்து அழகும் நலனும் பெற்று விடுகின்றது.

எவ்வளவு காலம் ?

இப்படிப்பட்ட மனோசக்தியை ஒருவன் அடைவதற்கு எவ்வளவு காலம் பாடுபட்டு முயற்சி செய்துவர வேண்டும் என்று கேட்கத் தோன்றலாம்; கேட்க வேண்டிய கேள்வி தான் இது. பதிலும் சொல்ல வேண்டியதுதான்!.

இயல்பாகவே காந்தசக்திப் பெருக்கம் அமைந்தவர் களுக்கும், பெருகிவரும் சக்திகளைப் பேணிக்காக்கும் மனோ வலிமை கொண்டவர்களுக்கும், அதிகமான பயிற்சிக்காலம் தேவை இல்லை. அவர்கள் மிக விரைவிலேயே எண்ணிய பயனைப்பெற்று மனோசக்தியின் பிரகாசத்தைக் காணலாம்!

பாடகன் ஒருவனின் குரலின் இனிமையிலே குற்றம் ஏற்பட்டு விட்டதென்றால், முதலில் அவன் தன் குரல் தொடர்பான பற்பல உறுப்புக்களின் இயக்கங்களையும் கவனித்து ஒழுங்கு செய்துகொள்ள வேண்டுமல்லவா ! குரல் பிசிறு இல்லாமலிருக்க அவன் எவ்வளவு தொலைவுக்குப் பாடு படுகின்றான்? தொடர்ந்து எத்தனை நாட்கள் முயற்சி செய்கின்றான்? சிரமப்பட்டு முயற்சிசெய்யாமல் அவனால் மீளவும் தன் குரலினிமையைப் பெறவே முடியாது அல்லவா.

ஒவ்வொரு துறைக்கும் இந்த பாடகனது நிலைமையானது மிகவும் பொருந்தும்.

தன்னிடமுள்ள குறைகளைக் கவனித்து, அவைகளை அறவே நீக்கிக்கொள்ளாமல், அவன் தொடர்ந்து பாடிக் கொண்டே இருந்தால் என்ன ஆகும்? குரல் கர்ணகடூரமாகப் போய், கேட்பவர்களின் வெறுப்பையும் விரோதத்தையுமே அவன் சம்பாதிக்க நேரும். வசீகர காந்த சக்தியின் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடும்போதும் இப்படிப்பட்ட தளராத முயற்சிகள் தாம் வேண்டும். பிழையில்லாமல் அழகாகத் தெளிவாக விஷயங்களை எழுதுவதற்கும், ஆத்திரத்தில் கிறுக்கித் தள்ளுவதற்கும் எவ்வளவு வேறுபாடு உண்டோ, அவ்வளவு வேறுபாடு அவசரக் கோலத்தில் மனோசக்தித் துறையை அடைய நினைப்பவர்களிடமும் காணப்படும்.

தொடர்ந்த பயிற்சி

மனோசக்தியைப் பெறவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும். சிலருக்கு இயல்பாகவே இந்தச் சக்தி பொருந்தியிருக்கலாம். பலர் கடுமையாக உழைத்தே அடையவேண்டியதாக இருக்கலாம். எனினும், பயனடைவது என்பது அனைவருக்கும் சாத்தியமானதேயாகும்.

முதலில் உழைப்பானது சற்றுக் கடுமையாகவும், அடைகின்ற பயன்கள் குறைவாகவும் இருக்கலாம். பயிற்சி அதிகரிக்க அதிகரிக்க இந்த விகிதாசாரம் மாறிக்கொண்டே வரும். குறைவான பயிற்சியும், மிகுதியான பலனுமாக அப்போது காணப்படும். காலத்தை வீணாகச் செலவிடும் விவகாரங்களைக் கைவிட்டு, இத்தகைய பயனுள்ள பயிற்சிகளிலே ஈடுபட்டு உழைத்தால், உழைப்பவருக்கும் பயனுண்டு; அவரால் பிறரும் பல நன்மைகளைப் பெறலாம்!

நீர்வீழ்ச்சி காலகாலமாக வீழ்ந்து அடியிலேயுள்ள ஆழமான பள்ளத்திலே சென்று கலந்து கொண்டேதானிருக்

கின்றது. ஆனால், அதை மின்சக்திச் சாதனங்களில் செலுத்தும் போதுதான் மிகவும் பயனுள்ள நீர்மின்சாரம் அபரிமிதமாக நமக்குக் கிடைக்கின்றது. அந்த மின்சக்தி யானது எவ்வளவோ நல்ல காரியங்களுக்கும் பயன்படு கின்றது. இதுவரை வீணாகி வந்த இந்த இயற்கைச் சக்தி இப்போது நமக்கு எவ்வளவோ நன்மைகளைத் தருகிறதல் லவா! இதைக் காணும்போது வீணாக்கிய காலத்தைப்பற்றி நாம் வருந்த நேரும் அல்லவா! மனோசக்தியின் நிலைமையும் இந்த நீர் வீழ்ச்சி போன்றதுதான்! இதை முன்பும் சொல்லியிருக்கின்றோம்.

ஒவ்வொருவரிடம், குறிப்பிட்ட அளவோடு காந்த சக்திக் கதிர்கள் வெளிப்பட்டுச் சுற்றிலும் பரவியபடியே இருக்கின்றன. இந்தச் சக்திக் கதிர்களைப் பற்றி அறியாதவர் கள், இதைப் பெற முயற்சி செய்யாமல் பொழுதை வீணடிப்பது எவ்வளவு பெரிய தவறாகும்!

மிகுதியான காந்த சக்தியைப் பெற்றவர்கள் ஊக்கமான வாழ்வுக்குச் செலவிடும் சக்தியை விட, வீணடிக்கும் சக்தியின் அளவு அதிகமாகும். மிகக் குறைந்த உழைப்போடு எப்படி இந்தச் சக்திகளை அடையலாம் என்பதுபற்றியே நாம் இனிவரும் பக்கங்களில் ஆராயப் போகின்றோம்.

வசீகர காந்த சக்தி என்பது மனிதன் பெறவேண்டிய சக்திகள் எல்லாவற்றையும் தன் உடலில் பெருகச் செய்து கொள்வது ஆகும். ஏனென்றால், வாழ்வு என்பதே இதன் இயக்கந்தான். எந்த அளவு இந்த சக்தியின் பெருக்கம் இருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்குச் ஜீவசக்தியும் ஒருவனிடம் பெருகியிருப்பதாகக் கொள்ளவேண்டும். வாசகர்கள் இதை நினைவிற் கொள்ள வேண்டும்.

மறக்கவே கூடாது !

மனித வாழ்வு உலகெங்கும் அகண்ட பரிபூரணமாக வியாபித்திருக்கிற யுகசக்தியின் இயக்கத்தோடு ஒட்டி நடப்பதுதான் என்பதை யாருமே மறந்துவிடக்கூடாது,

பரிபூரண அறிவுதான் ஆற்றல் மிகுந்தது என்பதையும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். இதையெல்லாம் படிக்கும் பொழுதே வாசகர்கள் மனத்தில் ஒரு புதிதான உற்சாகம் தோன்ற வேண்டும். இந்த உற்சாகத்தை ஊக்கத்தோடு பேணி வளர்த்து மென்மேலும் பெருக்கிக் கொள்ளவும் முயற்சியோடு பாடுபட வண்டும்.

பாடுபட வேண்டும் என்ற உறுதியோடு இனிவரும் பக்கங்களைப் படியுங்கள். வசீகர காந்த சக்தி என்னும் ஒப்பற்ற சக்தியானது உங்களிடமும் பெருகி வளர்ந்து உங்களையும் உயர்த்துமாக!

இயற்கை நல்லதா? கெட்டதா?

எங்கும் பரந்து, எல்லாப் பொருள்களிலும் இரண்டறக் கலந்து நின்று, இந்த உலகத்தையும், இதிலுள்ள சகலவகை யான ஜீவராசிகளையும் இயக்கிவருகின்ற மகாசக்தி என்பது ஒன்று இருக்கிறது. இதை இக்கால அறிஞரும் ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றார்கள். இந்த மகாசக்தியைப் பழைய காலத்தவர்கள் 'இறை' என்றனர்; இக்காலத்தவர்ள் 'இயற்கை' என்கின்றனர். இரண்டும் பெயரில்தான் வேறு படுகின்றது. அவை குறிக்கும் மகாசக்தி ஒன்றுதான். ஒவ்வொரு ஜீவனுக்கும் 'இன்னின்னபடி தான் வாழ்வு' என்று விதித்து இருப்பதாலும், அப்படி விதித்து வரையறுக்கப் பட்டதை அப்படியே நிகழ்விப்பதாலும், 'இறை' என்றனர். சதாசர்வகாலமும் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் தொடர்ந்து இயங்கும் சக்தியாதலால் 'இயற்கை' என்றனர்.

இயற்கையின் நியதிகள் தாமே ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட திட்டத்திற்கு உட்பட்டு இயங்கி வருபவை. அதை ஆராய்ந்து அறியும் முயற்சியில் மனிதன் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக முன்னேறி வருகின்றான் என்பது உண்மையானாலும், முற்ற வும் அதை அறிந்துவிட்டதாக அவனால் சொல்லமுடியவில்லை, அறிவியற் பாதையில் எவ்வளவோ வளர்ச்சி பெற்ற

பின்னரும், இன்னமும் அறியாமை நிலையிலேதான் இருக்க வேண்டியதாயிருக்கின்றது. அறிய அறிய அறியாமைதான் அதிகமாகத் தோன்றுகின்றது. இயற்கை இன்றும் புரியாத புதிராகவே, இரகசியமாகவே இருந்து வருகின்றது.

இயற்கையின் நியதிகளைப் பெரிதும் கொடுமையானவை என்பார்கள் சிலர்; அவை கருணை சுரப்பவை என்பார்கள் வேறு சிலர். இரண்டுமே ஒருவகையில் உண்மைதான். தோற்றம், வளர்ச்சி, அழிவு என்பதுதான் மூன்று பெரிய இயற்கையின் நியதிகள். தோற்றமும் வளர்ச்சியும் கருணை யாகவும், அழிவு கொடுமையானதாகவும் கருதப்படுகின்றது. அழிவிலேதான் தோற்றம்என்பது மீண்டும் உண்டாகின்றது. அழியாமல் எதுவும் புதிது தோன்ருது என்பதை அறிந்தும், ஏற்றுக்கொள்ள மனம் வரவில்லை.

இயற்கையின் நியதிகள் 'யுகதர்மம்' என்னும் முறையான நியதியின்படிதான் நிகழ்ந்து வருகின்றது என்ருேம். அதில் கொடுமையும் கிடையாது; அருளும் கிடையாது, அதுவே இயற்கை என்பது மட்டுந்தான் உண்மையாகும். அந்த நியதிகள் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை. அழிவு, வளர்ச்சியின் தொடக்கம் என்பதையும், இரவின் அந்தகாரத்தை அடுத்து ஒளிசெய்யும் காலைக் கதிரவன் தோன்றும் என்பதையும் நாம் தெளிவாகவே அறிதல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளிலும், ஒவ்வொரு நொடியும் கோடி கோடியான உயிர்கள் உலகில் தோன்றுகின்றன; கோடி கோடியான உயிர்கள் ஒருபக்கம் செத்தும் போகின்றன. கழிவது ஒருபக்கம், வருவது ஒருபக்கம். இதுதான் இயற்கை யின் சமன்பாட்டுத் தத்துவம். இதனுல் இயற்கையை எவருமே பழிக்க முடியாது, அதுவே அதன் நியதியாதலால்.

இயற்கையின் இந்த மூன்று சக்திகளும் ஒன்றுக்கு ஒன்று நெருங்கிய தொடர்பு உடையவை. மூன்றும் சதா நிகழ்ந்து கொணடே இருக்கவேண்டும். ஒன்று நின்ருலும் உலகத்தின் சமன்பாடு சிதறிவிடும்,

மனிதன் சாவை வென்றுவிடுகின்ருன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். என்ன ஆகும்? ஐம்பது வருடத்தில் உலகத்தின் ஜனத்தொகை எண்ணற்ற மடங்கு பெருகிவிடும். உணவும் இருக்காது; இருக்க இடமும் இருக்காது. இதனுலேதான் இயற்கை சாவையும் கூடவே விதித்திருக்கின்றது.

மரத்திலே, ஒரு முறை பூத்த பூக்களே வாடாமல், முதிர்ந்து கனியாகாமல், அப்படியே இருந்தால் என்ன நடக்கும்? நாள்தோறும் மரம் பூக்க வேண்டும். மறுநாள் பூ உதிரும், பிஞ்சு வரும். பிஞ்சு காயாகிக் கனியாகி, அதுவும் விழும். கனியிலுள்ள விதையிலிருந்து புதிய தாவரம் மீளவும் தோன்றும். அதுவும் வளரும் பூக்கும் காய்க்கும் அழியும். இதுதான் இயற்கை விதி என்பதை அறிந்து தெளிவுபெற்று விட்டால், உலகில் துயரமே பெரும்பாலும் கிடையாது.

உடலுக்கு நோய் வருகின்றது. உடலிலுள்ள இரசாயன அமைப்பிலும் உறுப்புக்களின் அமைப்பிலும் எங்கோ ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பது தான் அதற்குப் பொருள். நோயின் துன்பத்தை நினைப்பதைவிட, உடலைச் செம்மைப்படுத்துவதையே கருதவேண்டும். 'நோய்' என்பது இப்படிப் பார்த்தால் உடலுக்கு நன்மையைத்தான் செய்கின்றது என்பது விளங்கும்.

சத்தியப் பாதை !

நேர்மைப் பாதை என்பதும் சத்திய நெறி என்பதும் ஒன்றுதான். சத்திய வேட்கை என்பதே ஆத்மப் பசி. சத்திய ஞானம்தான் முடிவான ஞானம். சத்திய சன்மார்க்க வாழ்வுதான் இறுதியான பேரின்ப வாழ்வு. இந்த வாழ்விலே தான் மனத்திலே பரிபூரண அமைதியிருக்கும், பேரானந்தமிருக்கும், பெருநிறைவு இருக்கும், நித்யத்துவம் நிரம்பி இருக்கும். அந்த நிலையை அடைந்துவிட்ட உயிரானது நித்ய சுகத்திலேயே மிதந்து கொண்டிருக்கும்.

ஆத்மப் பெரும்பசி என்பதே சத்திய வேட்கைதான். சத்தியத்தை அறிந்து, சத்திய நெறியிலே நின்று, சத்திய சொரூபமான சலனமற்ற ஒளியைப் பெறுவதுதான் ஆத்ம லாபம் என்பது. பரமானந்தம் என்பதும், பிறப்பற்ற பெருநிலை என்பதும், பெறுதற்கரிய பேறு என்பதும், சலன மற்ற மனேசக்தி என்பதும் எல்லாம் இதுவே. இதை அடைந்தவனே தேவனுகின்ருன்!

இந்த நிலையை ஆத்மா அடைந்துவிட்டால், அதற்கு இந்த உலகமும் இதிலுள்ள இன்பமும் துன்பமும் சிறு தூசாகத் தோன்றும். நிரந்தர நித்திய இன்பக் கடலிலே ஆனந்தமாக மிதந்துகொண்டு, தன்னை மறந்து கிடக்கின்ற போதமற்ற சுகாநுபவம் அது!

இதுவும் மனத்தொடர்பான ஓர் அவஸ்தைதான். ஆத்மாவோடு தொடர்பு கொண்டு, தன்னை ஆத்மாவுக்குப் பணிசெய்ய ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, மனம் அடையும் மாறுதலே இது. இங்கே போராட்டம் இருப்பதில்லை. அன்பும் அருளும் பண்பும் பாசமும் அமைதியுமே ஊற்றெடுத் துப் பெருகும்.

எண்ணற்ற பிறவிகளிலே பிறந்து பிறந்து களைத்துப் போன உயிருக்கு, இனிப் பிறவியே கிடையாது. எங்கும் பரந்த மகத்தான சக்தியின் ஒருகூருகத் தானும் சக்திமயமாக அது உயர்ந்துவிடும்! அதற்கு அப்போது முடியாதது ஏதும் இல்லை. அது முடிக்க விரும்புவதும் எதுவுமே இல்லை. அதன் விருப்பம் யாதாயினும் நிறைவேறும்; அது உலகுய்யும் கருணை விருப்பமாகவே இருக்கும். 'நாமார்க்கும் குடி அல்லோம், நரகத்தில் இடர்ப்படோம், நடலை இல்லோம், ஏமாப்போம், பிணியறி யோம், எந்நாளும் இன்பமே துன்பம் இல்லை' என்று பாடிய திருநாவுக் கரசரைப் போலவே, நாமும் மனேசக்தியின் தெளிவாகிய ஆன்மஞான முதிர்ச்சியிலே திளைத்து இன்புற்று மகிழலாம்.

3 தன்னை அறிதல்!

தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை அறியாமல் தானே கெடுகின்றான்
தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே!

என்பது திருமூலர் வாக்கு. ஆத்ம லாபத்தை மனிதன் நாடத் தொடங்கினான். அப்படி நாடத் தொடங்கியபோது அவனுக்கு எத்தனையோ வழிகள் எதிரே தோன்றின. ஒவ்வொரு ஞானபுருஷனின் உள்ளத்திலும் ஞான உணர்வுகள் தோன்றின. இவற்றுள் திருமூலர் சொல்லும் இந்த ஞானவுணர்வு மிகவும் சிறப்பானது. ஒருவன், தன்னை அறிந்தான் என்றால் அவனுக்கு ஒரு கெடுதலுமே வராது. தன்னை அறிதலாவது தன்னுடைய மனத்தின் மகாசக்தியை அறிதல். அதாவது தன் மனத்தைத் தன்னுடைய ஆத்ம சக்தியை அறிவதிலும், அதனோடு ஒன்றுபடுத்தி மனம் தூய்மையையும் தெளிவையும் சக்தியையும் அடைதலிலும் செலுத்துதல் ஆகும். இந்த நிலையை அடைந்தவன் சாதாரணச் சபலங்களுக்கு உட்பட மாட்டான். இதனால், அவனுக்குக் கெடுதல் எதுவும் எப்போதும் ஏற்படுவதில்லை. இப்படித் தன்னை அறியாமல், தான் என்பது அழியும் இந்த உடலே என்று உணராமல், அதன் அவஸ்தைகளுக்கு ஆட்பட்டு மனத்தைச் செலுத்துகிறவன் சதா சஞ்சலப்படுகின்றான். இன்ப துன்பங்களிற் சிக்கித் தானே தனக்குக் கேட்டையும் உண்டாக்கிக் கொள்ளுகின்றான். தன்னை அறியும் அறிவான மெய்யறிவை அறிந்துவிட்டான் என்றால், அவன் தன்னையே தெய்வமாகக் காண்பான்! 'தான்' என்னும், தன்னுள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவைப் போற்றத் தொடங்குவான். அப்போது எங்கும் நிறைந்துள்ள இறை

வனும், அந்தத் தானாகவே அவனுள் நிறைந்துநின்று, அவன் உள்ளத்திலும் செயலிலும் தெய்வீகத்தை நிறைவிப்பான். அப்பொழுது அவன், தான் என்னும் அகந்தை கெட்டுத் தெய்வமாகவே உயர்ந்துவிடுவான். இப்படி மனிதன் தெய்வமாவதற்கு எளிதான வழியைக் காட்டுகிறார் திருமூலர். திருவள்ளுவரும், 'வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்' என்று கூறுகின்றார். மனத்தை இச்சைகளிற் செல்லவிடாமல், அதனை உள்நோக்கிச் செலுத்தச்செலுத்த அதன் சக்திகள் பெருகுகின்றன. அது தெய்வீக சக்திகள் அனைத்தையும் பெற்றுப் பரிபூரணப் பொலிவுடன் பிரகாசிக்கிறது. இதையே, 'தன்னை அறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே, ஒரு தந்திரம் நீ சொல்ல வேண்டும் வெண்ணிலாவே' என்று பாடுவார் வடலூர் வள்ளலார். ஆத்ம ஞானமாகிய அளவிறந்த மகா சக்தியை அடைவதற்கு உரிய வழிகளுள் உறுதியான சிறந்த வழி இதுதான். 'தன்னை அறிதல்' என்பதுதான் அந்தத் தலைசிறந்த வழி.

ஞானியின் ஆத்மபலம் மிகவும் விசேஷமானது. அது அவரைச் சுற்றிலும் பரவி நிறைந்திருக்கும்! அதன் சக்தியை அவரை எதிர்ப்படும் அனைவருமே அறிவார்கள், தாமும் அதனை அநுபவித்து மகிழ்வார்கள். நறுமண மலர்களைச் சூடிக் கொண்டு ஒரு நங்கை தெருவிலே போகின்றாள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நறுமணம் காற்றிற் கலந்து எவ்வளவோ பேர்களால் நுகரப்பட்டு, அவர்களை எல்லாம் மகிழ்விக்கின்றது! இதைப் போலவேதான், மனோ வல்லமை பெற்ற மகானின் சக்தியும் எங்கும் பரவிப் பலரையும் உய்விக்கிறது. ஞானிகளின் பார்வை பட்டதுமே புத்துணர்வு பெற்றவர்கள் எவ்வளவோ பேர்!

வைத்தியரின் அநுபவம்!

என் நண்பர் ஒருவர். அவர் ஒரு பிரபலமான வைத்தியர். அவர் மனைவிக்குச் சதா வயிற்று வலி. அவர்

எவ்வளவோ மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்தார். தமக்கு அறிமுகமான தம்மைவிடத் தேர்ந்த வைத்தியர்கள் பலரிடமும் அழைத்துப் போனார். மந்திரங்கள் கோயில்கள் இப்படிப் பெரும் பணத்தைச் செலவிட்டார். வயிற்று வலி மட்டும் போகமாட்டேன் என்று பிடிவாதம் செய்தது. ஒரு கவளம் சோறு, அல்லது ஏதாவது உணவுப் பொருள் உள்ளே போனால் போதும், அடுத்து ஒரு மணி நேரம் அந்த அம்மை படும் அவஸ்தையைக் கண்ணுற் காண முடியாது.

ஒரு சமயம், நண்பர் ஒருவர் யோசனையின் பேரில், ஒரு மகானைப் போய்த் தரிசிக்கச் சென்றார். போகும்போது வைத்தியருக்கு வேண்டிய அளவு புளிச்சாதமும் கட்டிக் கொண்டு போனார்கள். மகானின் இருப்பிடத்தை அடைந்ததும், அவரைத் தரிசிக்க வந்திருப்பதாகவும், அநுமதி வேண்டும் எனவும், அவருடைய சீடரிடம் சொல்லி அனுப்பினார்கள்.

'முதலில் கொண்டு வந்திருக்கும் உணவை இருவருமே சாப்பிடுங்கள். சாப்பிட்டுச் சற்றுநேரம் படுத்து ஓய்வெடுங்கள். ஒரு நாழிகையில் உங்களைச் சாமியார் வந்து பார்ப்பார்' என்று, அந்த மகானின் சீடர் வந்து ஞானியின் ஆக்ஞையைக் கூறினார்.

வைத்தியருக்கு எதுவும் புரியவில்லை. சாப்பிட்டால்தான் வயிற்றுவலி உடனே வருமே! ஒரு கவளமே உண்ண முடியாதே! இருந்தாலும், மகான் சொற்படியே நடப்போம் என்று எண்ணி, இருவரும் சாப்பிட அமர்ந்தனர். அந்த அம்மையார் அன்று வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டார். வைத்தியர் வியப்பால் தம் பசியை மறந்தார். அவரையே வேண்டிய மட்டும் சாப்பிடச் செய்தார். அந்த அம்மை சாப்பிட மாட்டார் என்று நினைத்து, உணவை ஒருவருக்கு மட்டும் காணுமாறு கொண்டு போயிருந்தனர். டாக்டர் பாடு பட்டினிதான். இருந்தாலும், தம் மனைவி நிறையச் சாப்பிட்டதையும், சாப்பிட்ட பின்னர் எதுவும் தொல்லை

யில்லாமல் படுத்து இருந்ததையும் பார்த்து, ஒரே ஆனந்தம் கொண்டார்!

ஒரு நாழிகை சென்றபின், இருவரும் சென்று மகானைச் சந்தித்துப் பணிவோடு வணங்கினுர்கள். 'நோய் முழுதும் போய்விட்டது. இனி நன்ருகச் சாப்பிடுங்கள். நன்ருக வாழுங்கள்' என்று அந்த அம்மையை வாழ்த்தினுர் மகான். அதற்குப் பின்னர், பத்து வருடங்கள் கழிந்தன. அந்த அம்மையும் மூன்று நான்கு குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தார். ஆனுல், அந்த வயிற்றுநோய் மட்டும் போனதுபோனது தான்! மருந்தே இல்லை! மந்திரமோ பூசைகளோ எதுவுமே இல்லை! அந்த மகானின் இடத்தை நெருங்கியதுமே நோயும் போய்விட்டது. அவருடைய ஆத்மசக்தி சுற்றிலும் பரவி யிருந்ததுதான் இதற்குக் காரணம். இப்படிப்பட்ட பல உண்மை நிகழ்ச்சிகளைச் சொல்லலாம். மகானின் மனே சக்தியின் ஒளிவீச்சுத்தான் நோயைச் சுகப்படுத்தியது. அந்த அதீத சக்தியை முயன்ருல் நாம் அனைவருமே பெற்றுவிட லாம்.

மனிதத் தன்மை

மனிதர்கள் என்ருல் உடலமைப்பை மட்டுமே சொல்வ தல்ல. மனிதத்தன்மை பெற்றவர்கள் மட்டுமே மனிதர்கள் என்பதுதான் நம் நாட்டுத் தத்துவம். இதைக் குறிப்பிடும் ஒரு நிகழ்ச்சி மிகவும் சுவாரசியமானது.

ஓர் ஊரிலே ஒரு ஞானியிருந்தார். அவர் கோவணம் கூடப் பாரம் என்று கருதி அதையும் கைவிட்டவர். எங்கும் மனம்போன போக்கில் திரிந்து கொண்டிருப்பார். எச்சில் இலைகளிற் கிடக்கும் உணவை எடுத்து விருப்பமாக உண்பார். சாக்கடை நீரையும் அமுதம்போல வாரிவாரிக் குடிப்பார்.

ஊர் மக்கள் அவரைப் பைத்தியம் என்றனர். ஒரே ஒருவன் மட்டும் ஞானியின் தெய்வீகத் தன்மையை உணர்ந்

தான். அவருடைய அருளைப் பெறவும் விரும்பினான். சுமார் 12 வருட காலம் இடைவிடாமல் அவரையே தொடர்ந்து நிழல்போலப் போய்க் கொண்டிருந்தான்.

அவன் அவரை எதுவுமே கேட்டதில்லை; அவரும் அவனுக்கு எதுவுமே சொன்னதில்லை; அவன் உடன் வருவதை விரும்புவதாகவோ வெறுப்பதாகவோ அவர் காட்டிக் கொண்டதும் இல்லை.

ஒருநாள், ஞானியும் சீடனும் ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தனர். பக்கத்து ஊர்க்கோயிலில் திருவிழா. அதற்கு மக்கள் கூட்டமாகச் சென்று கொண்டிருந்தனர். திடீரென ஞானி தம் கையால் தம் மர்ம உறுப்புக்களை மூடி மறைத்தார். சீடனுக்கு வியப்பு, அதுவரை அவர் அப்படிச் செய்ததே இல்லையே!

சீடன் வியப்போடு பார்த்தான். ஞானியோ புன்சிரிப்புக் காட்டி மௌனியானார். 'ஏன் சுவாமி, இன்று மட்டும் இப்படிச் செய்தது?' என்று கேட்டான்.

"எனக்கு எல்லாம் ஒன்றுதான். ஆனால், என்னைப் பார்த்துப் பழகியவர்களுக்கு என்னைப் பற்றித் தெரியும். ஆனால், புதிதாக வருபவர்கள் என்னைப் பார்த்து அருவருப்பு அடைவார்கள் அல்லவா! அவர்கள் மனம் எதற்காக வருந்த வேண்டும்? தெய்வத்தை மறந்துவிட்டு, என்னையே என் நிலையையே மனம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அல்லவா! அது எவ்வளவு பெரிய தவறு!

"மனிதத் தன்மை எப்போதும் இருக்க வேண்டும். அது பிறருக்கு மனச்சஞ்சலம் தராமல் இருப்பதுதான்."

இப்படித் தம் செயலை விளக்கினார் ஞானி. சீடனுக்கும் தெளிவு ஏற்பட்டது. அதன்பின், அவனுக்கும் அவர், தம் அநுபவ ஞானத்தை எடுத்துச் சொன்னார். இதிலிருந்து நமக்குத் தெரிவது என்ன? மனிதர்களோடு பழகும்போது, நாமும் மனிதத் தன்மைகளுக்கு மதிப்புத் தரவேண்டும்

என்பதுதான். ஞானியின் மனோசக்தி மிகவும் பெரியது! அவர் நினைத்தால், தம்மையே அந்த மக்கள் காணாதபடி மறைத்திருக்க முடியும். அவர் தம் சக்திகளைக் காட்டக் கருதவில்லை. நிறைகுடம் தளும்பாது என்பதுபோல, நிறைந்த ஞானிகளிடமும் அடக்கம்தான் நிரம்பியிருக்கும். அடங்கஅடங்க ஆத்மசக்தி அதிகமாகிறது. மனோசக்தியைப் பெறுபவர்கள் இப்படி மனவடக்கம் கொண்டுதான் நடந்து வர வேண்டும். 'அடக்கம் அமரருள் கொண்டு சேர்க்கும்' என்பதே வள்ளுவர் காட்டும் ஆன்ம வளர்ச்சி நெறியாகும்.

செல்வாக்குப் பெறுதல் !

'செல்வாக்கு' பேராற்றல் படைத்த ஒரு அபூர்வமான சக்தியாகும். இதன் காரணமாகப் பலர் மிகப்பெரிய பதவிகளையே பெற்றிருக்கின்றனர். இது குறைந்து போனதன் காரணமாகப் பலர் உயர்ந்த பதவிகளையிழந்து, மிகப் பரிதாப நிலையையும் அடைந்திருக்கின்றனர்!

எண்ணற்ற படைவீரர்கள் ஒரே ஒரு தலைவனின், தளபதியின் சொல்லுக்குக் கட்டுப்படுகிறார்கள். எதிரிகளின் தாக்குதல்களை முறியடித்து முன்னேறுகிறார்கள். மிகவும் துணிவோடு களத்திலே வீறுடன் செல்லுகின்றார்கள். எதிர்ப்படும் இன்னல்களை எல்லாம் துச்சமாக மதித்து வெற்றியை நோக்கி வீறுநடை போட்டு முன்னேறிச் செல்லுகின்றார்கள். ஒரு தனி மனிதனின் — தளபதியின், தலைவனின்—ஆணைக்கு எப்படி அவ்வளவு ஏராளமானபேரும் கட்டுப்பட்டுச் செல்லுகின்றார்கள்? அவ்வளவு பேரையும், எப்படி அவன் ஒருவனால் மட்டுமே ஏவல் கொள்ளமுடிகின்றது? உயிரையும் துச்சமாக நினைக்கவைக்க முடிகிறது? இதுதான் அவனுடைய திட நம்பிக்கை—மனோசக்தியின் உறுதி. இதனை மனோவுறுதி, வீரம் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள். பெயர் எப்படி இருந்தாலும், ஒரு தனி மனிதன், தன் எண்ணத்தின்படியே ஒரு பெருங்கூட்டத்தையும் ஏவி

நடக்கச் செய்யும் அபூர்வமான சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறான்; பெற்றுவிட முடியும். இதுதான் அடிப்படையான உண்மை யாகும்.

உலக வரலாறு இப்படிப்பட்ட மனேசக்தி படைத்த பல உயர்ந்த மனிதர்களைப் பற்றி நமக்குக் கூறுகின்றது. அலெக்சாந்தர், சீசர், நெப்போலியன், அசோகன், சந்திர குப்தன், நபிநாயகம், சன்யாட்சென், மகாவீரர், மார்க்ஸ், நெடுஞ்சேரலாதன், கங்கைகொண்ட சோழன், பாண்டியன் நெடுஞ்செழியன், சத்ரபதி சிவாஜி, காந்தியடிகள், புத்தர், ஏசுநாதர் இவ்வாறு பலரைக் கூறலாம். இவர்கள் தங்கள் காலத்தைய வரலாற்றிலே தங்கள் எண்ணப்படியே எல்லாம் நடக்கும்படியாகச் செய்தவர்கள். தமிழ் நாட்டு வரலாற் றிலும், இந்திய வரலாற்றிலும் இப்படிப்பட்டவர்களாகப் பலரைக் காணலாம்.

இந்தத் தனிமனிதர்களுக்கு மட்டும் எப்படி இவ்வளவு மகத்தான செல்வாக்கு உலகில் ஏற்பட்டது? எப்படி இவர் களால் மட்டும் பிற மனிதர்களைத் தங்கள் விருப்பப்படி செயல்களைச் செய்விக்க முடிந்தது? ஒரு மனிதனுக்கும் இன்னொரு மனிதனுக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்புகளில் எதைக்கொண்டு இவர்கள் இந்தத் தலைமை நிலைக்கு உயர்ந் தார்கள்?

ஆயிரங் குதிரைகளைத் தலைவன் ஒருவன் நடத்திச் செல்லுகின்றான். அவன் ஒரு குதிரையிலே மட்டும் அமர்ந்து முன்னால் செல்வான். அவனைத் தொடர்ந்து, அவன் திட்டப் படி மற்றைக் குதிரை வீரர்கள் தங்கள் குதிரைகளைச் செலுத்துகின்றார்கள். அவன் ஒரு குதிரையை மட்டுமே செலுத்திச் சென்றபோதும், அவன் மனம் அந்த ஆயிரங் குதிரைகளையுமே நடத்திச் செல்லுகின்றது. இதுதான் உண்மையிலேயே நடப்பது. பிற குதிரைகளுக்கு மேலிருப்ப வர்கள் அந்தத் தலைவலின் மன ஓட்டத்திற்கு அடங்கிச் செயல்படும் கருவிகளாக மட்டுமே இயங்குகின்றார்கள்,

நடத்திச் செல்லும் சக்தி—மனோவலிமை—அவனுக்கு மட்டுமேதான் இருக்கிறது. அதனால்தான் அவனைப் பின் பற்றிப் பலரும் கட்டுப்பட்டுத் தொடர்ந்து போகின்றனர்.

நிலையான சக்தி !

'ஹிப்னடிசம்' என்று சொல்லப்படுகின்ற வசிய சாத்திர மும், தொலைவில் உணர்தல்—தூர திருஷ்டி—என்னும் தெய்வீகக்கலையும், காலத்தை வெல்லும் தத்துவ நிலையும், ஏதோ சமீப காலத்தில் தோன்றியவை என்று சிலர் தப்பாக நினைக்கின்றார்கள். ஆனால், ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் முற்பட்ட அந்தப் பழைய காலத்திலேயே பாரத நாட்டு ஞானிகளிடம் இந்தக் கலை பரிபூரணத்துவம் பெற்றிருந்தன.

பாரதநாட்டு மகான்கள் இந்தக் கலைகள்—அதாவது மனத்தின் உள்ளார்ந்த மகாசக்திகளின் இரகசியங்களை அறிந்து பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சியிலே, வெற்றி யடைந்திருக்கின்றார்கள். இதனை அந்த உள்ளார்ந்த சக்திகளை உணராமல் வாழ்வது, வாழ்க்கையே ஆகாது. இந்தத் தெளிவான முடிவைக்கூட அவர்கள் வகுத்திருக்கின் றார்கள்; நாம்தான் ஏற்று நடக்கவில்லை.

அறிவு என்று சொல்லப்படுவது நிலையானது. அது என்றும் எதனாலும் பழுதுபடாதது. ஆனால், மனித வாழ்வு உடலும் உயிருமாகிய இரண்டும் கூடியிருக்கும் இந்த உலக வாழ்வுதான் அநித்தியமானது என்பது அவர்களின் கருத்து.

மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் முறை யாகப் பயன்தரும் வகையிலே பயன்படுத்தப்படவேண்டும். இதற்கு எவரையும் போய்த் துணைதேடிப் பயனில்லை. அதற்காகத் தனித்து ஒதுங்கிப் போய்விடுவது என்பதும் கூடாது. தனக்குத்தானே முயன்று தன்னை—தன் சக்தியை எல்லாரும் வலிமைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பயன் படுத்தாத கத்தி துருப்பிடித்து அழிந்துபோகும். அது

போலப் பயன்படுத்தாத சக்திகளும் காலப்போக்கில் சீர்குலைந்து சிதறிப் போய்விடும்.

ஞானிகளின் தத்துவம் எல்லாம் வெறும் பேச்சாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அவை செயன்முறைத் துத்துவங் களாகவே இருந்தன; இருக்கின்றன. அவர்கள், முடியாதது என்று ஏதுமில்லை என்று உறுதியாகவே நினைத்தார்கள். முடியாதது என்று சொல்வது முட்டாளின் பேச்சு' என்றும், 'அச்சம் என்பது அழிவை நோக்கிப் போகின்றவனின் தன்மை' என்றும் அவர்கள் தெளிவாகச் சொன்னார்கள்.

பேச்சை வெள்ளிக்கும், மௌனத்தைப் பொன்னுக்கும் அவர்கள் நிகராக ஒப்பிட்டுக் கூறினார்கள். ஒருவன் தன் சம்பந்தப்பட்ட, தன் வாழ்வுக்கான எல்லாத் துறை களிலும் நிபுணத்துவம் பெற்றிருக்க வேண்டும்; எந்த ஆசை களுக்கும் அவன் அடிமையாகிவிடக் கூடாது. ஒருவன் என்ன எப்படி நினைக்கின்றானோ அதன்படிதான் அப்படித் தான் எல்லாமே நடக்கும். முற்பட உள்ளத்திலே எழும் எண் ணங்களை ஒட்டியே, எண்ணங்களின்படியே தான் ஒருவனின் செயல்கள் எல்லாமே நாளடைவிலே நடைபெறுகின்றன.

குறிக்கோள் வேண்டும்!

மனித சமூகங்களிடையே உயர்ந்த தெளிவான குறிக் கோள்கள் நிலைபெற வேண்டும். அவை அவர்கள் எண்ணங் களை நேரிய முறையிலே எழத் தூண்டும். அதன்மேல், அவர்கள் செயல்களும் தெளிவும் சிறப்பும் கொண்டிருக்கும்!

குறிக்கோள் வேண்டும். குறிக்கோள் என்பது அவன வன் தன் வாழ்விலே அடைய வேண்டும் எனக் கருதும் இலட் சியம். இதில் உறுதியாயிருந்தால், அடையமுடியாது என்பது எதுவுமே இல்லை. யுகசக்தி என்பது தொடர்ந்த நிலையான முற்போக்கை ஒரு நியதியாகக் கொண்டிருப்பது. அதன் போக்கை மாற்றவே முடியாது. அதை உணர்ந்தவன் அந்தச் சக்திகளைத் தானும் அடைந்து விடுகின்றான். அவன்

காலத்தையும் கடந்து நிற்பான். அவன் என்றும் எங்கும் நிலவுவான்!

மேற்கண்ட கருத்துக்கள் எல்லாம் மிகமிகப் பழமை யானவை. மேல்நாட்டினர் அநாகரிகக் கூட்டமாயிருந்த போதே நம் முன்னோர்கள் இந்த ஞான முதிர்ச்சியை அடைந்து ஒளிவீசினார்கள். இசையும் பிறபிற கலைஞானங் களும் அந்தப் பழைய நாளிலேயே நம்மிடம் பூரணத்துவம் பெற்றிருந்தது.

சூன்யத்திலே ஒரு சுவர்க்கத்தையே சிருஷ்டித்த விசுவா மித்திரரும், கல்லும் உருகியோடும்படி நாதத்தை எழுப்பிய இராவணனையும் நாம் கேட்டுப் பூரிப்பு அடை கின்றோம். தெய்வங்களுக்கும் சாபம் தரக்கூடிய வல்லமை படைத்த முனிவர்களைப் பற்றிப் படிக்கிறோம். சூரியனை உதிக்கக் கூடாதென்று தடைவிதித்த பத்தினி, முத்தேவர் களையும் குழந்தைகளாக்கிய உத்தமி, தீத்தெய்வத்தை அழைத்து ஏவல் கொண்ட கண்ணகி, இப்படி எவ்வளவோ வரலாறுகள் நம்மிடம் உள்ளன. இவை எல்லாம் அவரவர்கள் கொண்டிருந்த மகத்தான சக்திகளைக் காட்ட வில்லையா!

அரசாங்கம் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதற்கான முறைகளை வகுத்து, மக்கள் உள்ளங்களை எல்லாம் அரசாணைக்குக் கட்டுப்பட்டு நடத்திச் செய்து வாழ்ந்த வர்கள் நம்முன்னோர்கள்! விலங்குகளும் பறவைகளும் மற்றும் மலையும் கடலும் தீயும் காற்றும் அவர்கள் ஏவலுக்குக் கட்டுப்பட்டன என்றும் கேட்கின்றோம்.

நன்மை செய்யும் சக்தி

நோயாளிகளைத் தங்கள் பார்வையால் ஸ்பரிசத்தால் குணமாக்கும் சக்தி படைத்தவர்கள் பலர் இருந்திருக்கின் றனர். இந்நாளிலும் சிலர் இருக்கின்றனர்.

யோக சமாதியில் தங்களை வைத்துக்கொண்டு, தங்களிடம் வருபவர்களின் உள்ளத்தோடு மட்டும் நேராகத் தொடர்பு கொண்டு, அவர்களுக்கு வேண்டிய நன்மைகளைச் செய்யும் சக்திபடைத்த ஞானபுருஷர்களை இன்றும் நாம் காண்கின்றோம்.

அவர்கள் சக்திகள் மிகவும் வலுவானவை. அவை நாடு பூராவும் நாற்புறமும் பரவியிருக்கின்றன. இந்த ஞானிகள் அறியவியலாச் சக்திகளைத் தொடர்ந்த எண்ணங்களின் வேகங்கள் சென்று தழுவிக் கொள்ளுகின்றன என்றும் உண்மையை அறிந்தவர்கள். இவர்கள் பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இன்றும் நாட்டில் நம் இல்லாமலில்லை.

அமைதியும் சஞ்சலமும் !

சதா எதையாவது நினைத்துக்கொண்டே இருப்பவர்கள் தான் அதிகமாக மனச்செயலில் ஈடுபட்டுள்ளார்கள் என்று நாம் பொதுவாக நினைக்கலாம். ஆனால், அது உண்மை யல்ல. நாம் நட்டுள்ள மரம் நாம் தூங்கும்போதுதான் வளர்கிறது. அப்படியே ஒருவன் மனத்தில் தூவிய எண்ணங் களும், அவன் மனம் அலையாமல் அமைதியாயிருக்கும்போது தான் வளர்ந்து வன்மையடைகிறது என்று ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

உயிர்க் கருத்து !

ஒருவன் மனத்திலே தூவிய கருத்து என்பது, கல்லிலே வெட்டிய ஒரு செய்தி போன்றதல்ல. அது உயிர்ச்சத்துள் ளதும் வளமைதரும் மாற்றங்களுக்குச் சதா உட்பட்டுக் கொண்டிருப்பதுமான உயிர்ப்பொருள்மேல் பதிக்கப்பட்ட ஒரு கருத்தாகும். ஒரு மரப்பட்டையிலே செதுக்கிய பெயரானது, மரம் வளர்ந்து பருக்கப் பருக்கத் தானும் பெரிதாவது போலவே, மனத்தில் பதிந்த எண்ணங்களும், மனம் வளரவளரத் தாமும் வளர்கின்றன.

மகாஞானிகளின் ஞான முதிர்ச்சி என்பது வருந்திப் பயின்ற மனப்பயிற்சியின் விளைவாகும் என்று சொல்வதும் சரியல்ல. அது அவருடைய உள்ளறிவின் வெளிப்பாடு என்றே சொல்ல வேண்டும். அந்த உள்மனத்திலே அவை வளர்ச்சியடைய வேண்டியதற்கான உழைப்புக்கள் எல்லாம் உள்ளார்ந்த நிலையிலேயே செய்யப்பட்டு, புறமனத்தின் மூலம் அவை பிறருக்கும் வெளிப்படும்போது பூரணத்துவ நிலையிலேயே வெளியாகின்றன. இப்படிப்பட்டவர்கள் தான் புருஷர்கள்!

பொதுவாக மயக்கத்திற்கு உட்படுத்திய ஒருவரை ஆராய்ந்தால், அவர் புறமனத்திற்கு உள்ளேயே அவருடைய உணர்வுமனம் ஒன்று தனியாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை நாம் அ[illegible]பலாம். அதைத்தான் நாம் உணர்வு மனம் என்கிறோம்.

மயக்க நிலையிலே பேசுவதும் எழுதுவதும் போன்ற செயல்களும், அவற்றைப் பின் விழிப்பு நிலையில் மறந்து விடும் தன்மையும், இப்படி இரண்டாவதான ஓர் உணர்வு மனத்தினது அமைதியை உணர்த்துகின்றன. இந்த உள்மன இயக்கத்தைச் சாதாரண மனிதனும் முயற்சிசெய்து வரப் படுத்திக் கொள்ளலாம். யோகிகள் இதைத்தான் செய் தார்கள்; சொன்னார்கள்!

வசீகரத் தன்மை !

மக்களிலே சிலர் எல்லாரையுமே கவர்ந்து தம் கா[illegible]யங்களைச் சாதித்து வருகின்றார்கள். பலர் அந்தச் சாமர்த்திய[illegible]ம் இல்லாமல் பெரிதும் அவஸ்தைப்படுகின்றார்கள். 'அவர்கள் மட்டும் எப்படி எல்லோரையும் கவர்கின்றார்கள்? நம்மால் ஏன் அப்படி எல்லோரையும் வசீகரிக்கமுடியவில்லை' என்று ஏங்குபவர்கள்தாம் மிகப் பெரும்பாலோர்.

எல்லோரையும் கவர்ச்சிக்கும் கவர்ச்சிக்கு அடிப்படையாக அந்தச் சிலரிடம் மட்டும் அமைந்துள்ள விசேஷ

அமைப்பு எதுவென்று ஆராய்தல் வேண்டும். அவர்களுடைய உடலமைப்பிலே தோன்றும் அழகுதான் அவர்களுக்கு வசீகர சக்தி தருகிறது என்று மேற்போக்காகச் சொல்லலாம். கொஞ்சம் ஆராய்ந்து பார்த்தால், இது உண்மையல்ல என்பது மிகவும் தெளிவாக விளங்கும். உடல் அழகு மட்டும் ஒருவனுக்கு வசீகரசக்தியைத் தராது. ஆனல், எல்லாரும் அதைப்பற்றியே சிறப்பாகப் பேசி வருகிறார்கள். கண் பார்வைக்கு எல்லா அழகுகளுமே வசீகரத்தை உண்டாக்குவது போல, அந்தப் புறஅழகும் மேற்போக்கான கவர்ச்சியை அளிப்பதுதான் என்று அறியவேண்டும். இந்தக் கவர்ச்சிக்குச் சக்தி மிகவும் குறைவு. இது நெடுநேரம் நிலைத்து நிற்பதுமில்லை.

உள்ளமே நிலையான அழகு

உடல் அழகால் முதலில் மயங்கினாலும், அவருடைய குணத்தையும் பழக்க வழக்கத்தையும் பற்றிச் சிறிது ஆராய்ந்து பார்த்ததும், இந்த முதல்மயக்கம் மிக விரைவிலேயே கதிர்முன் கரையும் பனிபோலக் கரைந்து போய் விடும். கொடியவர்கள் என்று மக்களால் வெறுக்கப்படும் பலர் மிக அழகாக இருக்கிறார்களே! ஆகவே, உடல் அழகால் மட்டுமே வசீகர சக்தியை எவராலும் நிரந்தரமாகப் பெற முடியாது என்பதை முதலில் உணரவேண்டும். உடல் அழகோடு உள்ளத்தின் அழகும் ஒன்று சேர்ந்தால், அந்த வசீகரம் நிலையான உறுதியான வசீகரமாக விளங்கும்.

அக அழகு என்பது என்ன! அது ஒருவனுடைய நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், நல்ல நடத்தையும் போன்றவை என்பார்கள். இது அவனது மனப்பரிபக்குவத்தால் உண்டாவது. இந்த மனப் பரிபக்குவம் இல்லாதவர்க்கு, இந்த வசீகரம்—அதாவது அகவசீகரம் என்பது கிடையாது. அவர்கள் உடலால் அழகானவரோ இல்லையோ, அவர்க்கு எவரும் வசியமாவதில்லை. ஆனல், அகவசீகரம் உடையவர்க்கோ உலகமே வசியமாகும். அவர் சொல்லை ஆர்வத்துடன்

ஏற்றுப் போற்றும். இது நாம் அனுபவத்தில் அறியும் உண்மை!

வேற்றுமைக் கவர்ச்சி

பொதுவாக, மனிதரிடம் ஓர் இயல்பைக் காணலாம். தம்மைப் போலவே தோன்றும் மக்களைவிடத் தம்மிலும் வேறான தோற்றம் உடையவர்களைக் கண்டால், மிகவும் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பது வழக்கம். உதாரணமாகத் தெரு வில் ஆயிரமாயிரம் மக்கள் போய்க் கொண்டிருந்தாலும், அவர்களை எல்லாம் கவனித்தும் கவனிக்காதது போலவும் போகும் நாம், மேல்நாட்டு ஆணோ பெண்ணோ, ஆப்பிரிக்க நாட்டு ஆணோ பெண்ணோ போக நேரும்போது உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறோம் இல்லையா? இது அவர்கள் உடல் அழகில் நாம் மயங்கியதனால் என்றோ, அல்லது அவர்களது தோலின் மீதுள்ள வசிகர சக்தியால் என்றோ சொல்ல முடியுமா? இப்படிப் பார்ப்பதற்கு அவர்கள் நம்மினும் வேறுபட்ட உடல் தோற்றத்தினர் என்பதுதானே காரணம்.

வெள்ளைக்காரர், நீகிரோ இனத்தவர், அராபியர் இப்படி எந்த வேறுபட்ட தோற்றமுடையவரானாலும், நாம் உன்னிப் பாகக் கவனிப்போம். இதுதான் நம் இயல்பு. இந்த இயல்பு மனித சாதியிலுள்ள எல்லாருக்குமே உண்டு.

கவரும் நினைவு !

பிறரைக் கவரவேண்டும் என்பதற்கு எல்லாருமே ஆசைப்பட வேண்டும். இந்த ஆசை உண்டானால், அதற் கேற்றபடி நம்மைப் புனைந்து கொள்ளும் ஆர்வமும் முயற்சி யும் நம்மிடத்தே உண்டாகும். குமரிப் பெண்களுக்கு இது கூடவே பிறந்த இயல்பு. அவர்கள் பருவத்தின் கிளர்ச்சி, ஆண்கள் எல்லோருமே தங்கள் அழகைக் கண்டதும் 'மயங்க வேண்டும் என்ற ஆசையைத் தூண்கின்றது. இந்த ஆசை

வேகம் அவர்களைக் கண்ணாடியின் முன்னால் பல மணி நேரம் நின்று தம்மைப் பூசிப்பூசிப் புனையவைக்கின்றது. தலைமயிரை ஒப்பனை செய்வதிலும், கண்ணுக்கு மை தீட்டுவதிலும், புருவங்களை எழுதுவதிலும், மேலாக்கை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும், உதட்டுக்குச் சாயம் பூசுவதிலும் அவர்கள் மணிக் கணக்காக நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இவை எல்லாம் தங்களைக் கண்டு இளைஞர்கள் மயங்கவேண்டும், தங்கள் அழகைப் பலரும் வியந்து பாராட்ட வேண்டும் என்னும் பருவத்தின் இயல்பான தூண்டுதலினாலேதான்.

இந்தப் புற ஒப்பனைகளின் கவர்ச்சி எல்லாம் சிறிது நேரமே நீடிக்கும். அதற்குப் பிறகு, அவர்கள் பேசத் தொடங்கிவிட்டால், உள்ளத்தின் நினைவுகள் அவர்களைக் காட்டிக் கொடுத்துவிடும். உள்ளத்தையும், நினைத்தால் சிறிது காலம் மறைக்கமுடியும். என்றாலும், காலப்போக்கிலே பழக்க வழக்கங்கள் எப்படியும் காட்டிக் கொடுக்காமல் போவதில்லை, எட்டிக்கனி இனிய தோற்றம் உடையது என்பதற்காக அதை எவருமே விரும்பித் தேடுவதில்லை. பலாப்பழம் அழகிய புறத்தோற்றம் இல்லாதது என்பதற்காக யாரும் அதனை வெறுப்பதும் இல்லை. இதனால், கவர்ச்சி என்பது உடலும் உள்ளமும் சார்ந்ததாகவே அமைய வேண்டும் என்பதும், இந்த இரண்டிலும் உடல் கவர்ச்சியைவிட உள்ளக் கவர்ச்சியே மிகவும் சிறப்பானது என்பதும், அதையே முயன்று வளர்ப்பதுதான் செய்ய வேண்டியது என்பதும் நன்றாக விளங்கும்.

பழக்க வழக்கங்களும், படிக்கும் நூல்களும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளும், பார்க்கும் காட்சிகளும் ஒருவனின் மனத்தை மிகப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. குடும்பத்தில் இருக்கும் வளர்ப்புச் சூழ்நிலைகளும் மிகவும் மிகுதியாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியதாக இருக்கின்றது. நூற்றுக்குத் தொண்ணூறுபேர் சமநிலை வாழ்வு, அதாவது அத்தியாவசியத் தேவைகட்குக் குறையில்லாத பொருளாதார நிலைமை

இல்லாமல், வறுமையோடு போராடிவரும் நம் நாட்டிலே, இது எவ்வளவு தூரத்துக்குச் சாத்தியம் என்பதையும் நாம் சிந்தித்தாக வேண்டும்.

போதுமென்ற மனம் !

வறுமையை வெல்வதற்கு முயற்சியும் அயராத உழைப்பும் தேவை. இவற்றைக் காட்டிலும் தேவையானது வறுமையைப் பற்றிக் கவலைப்படாமலே, இருப்பதை அனுபவித்துக் கொண்டு மனவமைதியோடு உற்சாகமாக வாழ்கின்ற மனநிலை! இந்த மனநிலையானது, அஃதாவது போதுமென்ற மனமானது பொருந்திவிட்டால், குறை என்பதே எவருக்கும் தோன்ருது. குறை என்பது தோன்ருதபோது ஏக்கம் பிறக்காது; ஏக்கம் பிறவாதபோது கவலைகட்கு இடனில்லை; கவலைகள் மறையும்போது, ஆசைகள் கட்டுக்கு அடங்கி நிற்கும்; அப்போது அந்த வாழ்விலே ஆனந்தமும் நிம்மதியும் எப்போதும் நிலவும். இந்த அடிப்படை உண்மையை உணராமல்தான் பலரும் வருந்தி வாடி நலிவடைகின்றனர். 'சிறிய சுருக்கத்து வேண்டும் நிமிர்வு' என்ற குறளாணையும் இந்த மன நிலையைத்தான் உணர்த்துகின்றது. 'இடுக்கண் வருங்கால் நகுக' என்பதும் இந்த மன நிலை உறுதிப் பாட்டைத்தான் காட்டுகின்றது. இது எளிதிலே வருமா?

பாதிக்கப்படும் மனம்

படிக்கும் நூல்கள் மனத்தைப் பாதிக்கின்றன. உயர்வான நூல்கள் உயர்ந்த சிந்தனைகளைத் தூண்டுகின்றன. கொலை கொள்ளை கொடூர நூல்கள் அந்த எண்ணங்களை விதைக்கின்றன. சாதாரண காலத்தில் இந்த எண்ணங்களை மேலெழவிடாது மனம் கட்டுப்படுத்தி வைக்கலாம். நெருக்கடியான காலங்களில், அவை மனத்தின் கட்டையும்மீறி எழுந்து, அவனைச் செயற்படத் தூண்டுகின்றன. ஒரு முறை

இவற்றைச் செய்து பழகிவிட்டாலோ, அதிலேயே தொடர்ந்து ஈடுபட்டு இன்பங்காணும் விபரீதமான ஒரு மனநிலையும், அதனால் பலரும் தன்னைப் போற்றுகின்றனர் என்ற போலிச் செருக்கும் மேலோங்கிவிடுகின்றன. இதன் காரணமாகவே, சிறு சிறு குற்றங்களிலே ஈடுபட்ட சிலர், அவற்றிலேயே ஒருவித இன்பமும், அவற்றைப் பிறரறியாதபடி தம்மால் மறைத்து வாழ முடிவதில் ஒருவிதப் போலிச் செருக்கும் கொள்ளுகின்றனர். பின்னர், தொட்டதைவிட முடியாமல், அதிலேயே சிக்கிச் சிக்கி உழலுகின்றனர்.

அழகுப் பொருள்களையே பாராட்டுவதிலும், அவற்றைக் கண்டு இன்புறுவதிலும் பெருந்தவறு ஏதுமில்லை. ஆனால், இவற்றை முறையாக நம்மால் அடையமுடியாது என்ற நிலையில், சமுதாய ஒழுங்குகளுக்கு மாறாக, ஒழுங்கைக் கடந்து அவற்றை எப்படியும் பெறநினைப்பதும், முயல்வதும் தான் தவறான போக்காகும். இந்த வெறியால் மனம் கெடுகின்றது என்பதனால்தான், நம் நாட்டு ஞானிகள், யாக்கை நிலையாமை, செல்வம் நிலையாமை ஆகியவைகளை வற்புறுத்தி வந்துள்ளார்கள். நிலையாமையை உணர்ந்தால் பற்றுக் குறையும்; பற்றுக் குறைந்தால் கவலைகள் கரையும், கவலைகள் கரைந்தால் மனம் சாந்தமடையும் என்பது அவர்கள் கண்ட வாழ்வியல் உண்மையாகும்.

மண், பெண், பொன் இந்த மூன்றின்மீதும் கொள்ளும் பெரும் பற்றுத்தான் உலகில் பலப்பல இடையூறுகளுக்கும் பூசல்களுக்கும் போர்களுக்கும் காரணமாக அமைந்தன. இவற்றை நிலையறிந்து அளவோடு அநுபவிக்கும்போது இன்பம் பெருகுகின்றது. இதிகாசங்களும் பழங்கதைகளும் இந்த உண்மையைத்தான் சொல்லுகின்றன. நாகப் பாம்பிலும் அழகு உண்டு; அதற்காக அதை எடுத்துக் கொஞ்ச நினைப்பது எவ்வளவு மடமை! அதன் குணம் கொடியது. கொஞ்சினாரைக் கொன்றுவிடும் நஞ்சுத் தன்மை அதற்கு

உண்டு. குணத்தின் அழகு, அதாவது மனத்தின் அழகுதான் பயனுள்ள அழகு, அறிந்து போற்றவேண்டிய அழகு.

வேறுபாட்டு உணர்வு !

இரண்டு பிள்ளைகள் வருகிறார்கள். இருவர் முகத்திலும் அழகு கொஞ்சுகின்றது. ஆர்வத்தோடு அவர்களை அரு கழைத்துக் கொஞ்சுகின்றோம். அடுத்து, அவர்களைப்பற்றி விசாரிக்கின்றோம். ஒரு குழந்தை ஏழைக் குடிப்பிறந்தது என்று தெரிந்தபோது, அதன்மீது வெறுப்பு முளைவிடத் தோன்றுகின்றது. மற்றொன்று உயர்ந்த குடிப்பிறப்பினது என்னும்போது அதன்பால் அன்பு மிகுதியாகின்றது. இந்த மனநிலை ஏன் ஏற்படவேண்டும்? குழந்தைகள் இரண்டை யும் குழந்தைகளாகவே பாவித்து மகிழ இயலாத பெரியோர் களின் இந்தமனநிலைதான், அந்தக் குழந்தைகளிடமும் வேறு பாட்டு உணர்வை விதைக்கின்றது. 'அவனைவிட நான் உயர்ந்தவன்' என்ற எண்ணத்தையும், 'அவனைவிட நான் தாழ்ந்தவனா?' என்ற வேதனையையும் எழுப்பிவிட்டு, நண்பர்களாகக் கலந்த அவர்களைப் பிற்காலத்தில் பிரித்து விடுகின்றது. இதன் பயன், தான் தாழ்ந்தவன் அல்ல வென்று காட்ட நினைத்த அந்தக் குழந்தையானது பிறரை அடிப்பதிலும், பிறரைக் கொடுமை செய்து வேடிக்கை பார்ப்பதிலும், பிறர் பொருளைக் கவர்வதிலும் ஈடுபடு கின்றது. 'அவன் முரடன்' என்ற சொல்லைத் தனக்குப் பெருமையாக நினைக்கின்றது. தன்னைக் கண்டு பிறர் அஞ்சு வதிலேயே அவனுக்கு மகிழ்ச்சி! தன்னுடைய பிறப்பால் தாழ்ந்த நிலையை வென்றுவிட்டதாக ஒரு மயக்கம்! சமூகத் தைப் பழிவாங்குவதாக ஒரு பிரமை!

ஆடும் பம்பரம்

ஆசைக் கயிற்றிலே ஆடுகின்ற பம்பரம் என்று கேட் டிருக்கின்றோம். கயிற்றின் வேகத்திற்குத் தக்கபடியே பம்பரம் சுழல்கின்றது. ஆனால், அந்தக் கயிற்றைச் சுற்றிப்

பம்பரத்தை வீசி வேகத்தைத் தந்தவன் ஒருவன். அவன் பயிற்சிக்கும் சக்திக்கும்தக்கபடிதான் பம்பரத்தின்சுழற்சியும் நடக்கின்றது. ஆசைகள் புலன்களைப் பற்றி வெறிகொள்ளச் செய்கின்றன. மனிதன் பம்பரம்போலச் சதா சுழன்று கொண்டே யிருக்கின்முன்.

கூனன், குருடன், செவிடன், நொண்டி இவர்கள் நிலை யெல்லாம் இப்படித்தான். பிறரைவிடத் தாங்கள் குறைந்த வர்கள் என்ற எண்ணமே தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டாக்குகின்றது. பிறர் எள்ளி நகையாட நகையாட ஆத்திரம் பிறக்கின்றது. முடிவில் சமூகமே தனக்கு விரோதி, தான் வேண்டாத பிறப்பு என்ற விரக்தி தோன்றுகிறது. அவர்கள் மனமே கெட்டுப் போகின்றது. மனத்திலே பிறக்கின்ற நச்சு எண்ணங்களும், வாழும் சுற்றுப்புறமும், இந்த நிலையை உருவாக்கி விடுகின்றன!

பழக்க வாசனை

நண்பர் இராமசாமி எங்கே இருக்கிமுர் தெரியுமா? சென்னை செம்பியத்தில், சாமியார் மடம் ரோட்டில், பாரதி தாசன் தெருவில், 18ஆம் நம்பர் வீட்டில் இருக்கிமுர் என்று ஒருவர் சொல்லுகிமுர். நம் மனம் உடனே வடபழநி யிலிருந்து அப்படியே அந்த இடத்திற்குப் போய்விடுகின்றது. அது நாம் போகாத இடமாக இருந்தால், அது எங்கே இருக்கிறது? என்று கேள்வி நம்மிடமிருந்து உடனே பிறக்கிறது.

“வடபழனியிலிருந்து எழும்பூர் இரயில் நிலையத்துக்குச் சென்று, எதிர் வரிசைக்குப் போங்கள். இம்பீரியல் ஓட்டலின் முன்னுலிருந்து மூலைக்கடைக்கு ஒரு வண்டி போகின்றது. அங்கிருந்து சாமியார் மடம் சாலையை விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்” என்று நண்பர் வழியை விளக்குவார்.

அப்போது நம் மனம் வடபழநியிலிருந்து நமக்குத் தெரிந்த எழும்பூர் இம்பீரியல் ஓட்டல் வரைக்கும்தான்

செல்லுகின்றது. அதன்பிறகு அதற்குச் சிந்தனை மேலும் ஓடுவதில்லை. பழகிய இடத்தைத்தான் மனத்தால் நினைக்க முடியும். சென்று அடையவும் முடியும். பழகாதவற்றை அதனால் சிந்திக்கவே முடிவதில்லை. சிந்தித்தாலும் அது தெளிவாவதில்லை.

சில சமயங்களில் படித்த பல செய்திகளோடும், பார்த்த பல சம்பவங்களோடும், ஒன்றை, நமக்குத் தெரியாததை இணைத்துக் கண்டு நம்முடைய சிந்தனைகள் வளர்கின்றன.

இதனால்தான் தெரிந்த விஷயத்திலிருந்து தொடங்கி, தெரியாத விஷயத்தை எடுத்து விளக்கும் கல்வி மரபு உருவாயிருக்கின்றது. இதிலிருந்து, பக்குவப்படப் பக்குவப்படத் தான், பழகப் பழகத்தான், மனத்தின் அறியும் சக்தியும், நினைவுச்சக்தியும் வலுப்பெற்று விரிவடைகின்றன என்பதைக் காணலாம்.

எல்லாம் எண்ணமே!

ஒரு சாதாரணச் செயலைக்கூட மனத்தில் நினைக்காமல், நம்மால் தொடங்கவே முடியவில்லை. 'சாம்பார் வைக்க வேண்டும்' என்றாலும், அதற்கு வேண்டிய பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய், தனியா, மிளகு, சீரகம், இப்படி எல்லாப் பொருள்களும் நம் கண்முன் அணியணியாகத் தோன்றுகின்றன. செய்முறைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக மனத்திரையில் நிழலாடுகின்றன. செய்து முடித்தபின் அமையும் மணமும் சுவையும்கூட எழுந்துவிடுகின்றன. இவ்வாறு மனத்திரையில் எழும் பெண்ணால்தான் 'சாம்பார்' சரியாக வைக்கமுடியும்; சுவையாகவும் வைக்கமுடியும். எண்ணம் சரியாக எழாவிட்டால், அது சாம்பாராகாது ; எப்படியோ ஏதோ ஒன்றாகிவிடும்.

சாதாரணமான செய்திதான் இது. என்றாலும் முதன்மையான செய்தி இது. மனத்தைப் பழக்கப் பழக்கத்தான் அது சக்தியும் தெளிவும் பெறுகின்றது. மனம் தெளியத்

தெளியத்தான் உள்ளம் தெளிகின்றது. தெளிந்த உள்ளத்திலேதான் வல்லமை பிறக்கிறது. உள்ளம் ஒளி பெற்ருல், உடலும் சேர்ந்து ஒளி பெறுகின்றது. இரண்டும் ஒளிபெறும் போதுதான் ஒருவனிடம் வசீகர சக்தி உண்டாகின்றது. இந்தச் சக்தி அவனிடமிருந்து அலையலையாக எழுந்து பரவிய படியே இருக்கிறது. அவனைக் காண்பவர், அவன் பேச்சைக் கேட்பவர் அனைவரும் அவனுல் வசீகரிக்கப்படுகின்றனர். இந்த வசீகர சக்தி, ஒருவரின் மனவுறுதியால், அதன் மூலம் அமைத்துக்கொள்ளும் பயிற்சிகளால், அதன்மூலம் பெறுகின்ற வலிமையால், ஒளியால் வருவது. இதனைப் பெறுவதற்குரிய வழிகளை அறிவாளர்கள் சொல்லியிருக்கின்ருர்கள். அவர்கள் அநுபவ வழியில் நின்று முயன்று நாமும் வைராக்கிய சித்தத்துடன் உழைத்துப் பயன்பெற முயல வேண்டும்.

நேதாஜி போஸ்

நேதாஜி சுபாஷ் சந்திரபோஸ் இந்த 'மனேசக்தி' யில் மிகவும் உறுதி வாய்ந்தவர்! வல்லமை மிக்க ஆங்கிலப் பேரரசின் கைதியாக வங்கத்தில் இருந்தார் போஸ். எப்படியும் படைத்திரட்டிப் போரிட வேண்டும் என்று நினைத்தார்—தனி மனிதர்—அதிலும் சிறைப்பட்டுள்ள ஒருவர்! ஆங்கிலப் பேரரசின் கட்டுக் காவலையும், கண்காணிப்பையும் கடந்து தப்பி, ஜெர்மானிய நாட்டைச் சென்று சேர்ந்தார். அங்கிருந்து ஜப்பான் சென்ருர். இந்திய தேசீயப் படையை நிறுவிப் போரையும் நடத்தினுர். இந்திய சுதந்திரப் போரில் அவர் செய்த பெரும்பணியை எவராலும் மறக்கவே இயலாது. காங்கிரசின் தலைவராக இருந்தபோதும் சரி, இந்திய தேசீயப் படையைத் தலைவனுகவிருந்து நடத்திய போதும் சரி, வெற்றியோ தோல்வியோ பெற்றபோதும், அவர் மனம் தளர்ந்ததில்லை. நிமிர்வில் குன்றியதில்லை. இவ்வளவும் அவரால் செய்யமுடிந்தது என்ருல், தன்னுடைய குறிக்கோளில் அவருக்கு இருந்த திடநம்பிக்கையும், தியாக

வுள்ளமும், மனோ வலிமையும்தாம் காரணம் என்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை!

சுவாமி விவேகாநந்தர்

தன்னை அறிதல் என்பது, தன்னுடைய மனோசக்தியின் பெருக்கத்தை உள்ளபடியே அறிதல். இப்படி அறிந்தவர்களே உயர்ந்த புகழ்நிலையை அடைகின்றார்கள். எந்திர யுகமான இந்த நாளில், மீண்டும் இந்துமதக் கோட்பாடுகளுக்கும் இந்தியப் பண்பாடுகளுக்கும் சிறப்பினைத் தேடித் தந்தவர் சுவாமி விவேகாநந்தர். அவருடைய பெரும் பணியின் ஜோதி இன்றும் பெருகிப் பரந்து எங்கும் புதுவாழ்வைத் தந்து வருகின்றது. அவருடைய உரைகளும் உபதேசங்களும் இன்றும் நமக்கு ஞானக் கனிகளாக விளங்கி வருகின்றன!

ஹென்றி போர்டும் விவேகாநந்தரும்

சுவாமி விவேகாநந்தர் அமெரிக்கா சென்றிருந்த காலத்தில், அவருடைய தேஜசிலும் உரைகளிலும் வசியமாகி அவரைப் பின்பற்றிய மேனாட்டார்கள் பலராயிருந்தனர். அவர்களுள், ஹென்றி போர்டு பற்றிய செய்தியொன்றும் சொல்லப்படுவதுண்டு.

ஹென்றிபோர்டு மிகப்பெரும் கோடீசுவரர்களுள் ஒருவர். அவர் சுவாமிஜியைப் பார்க்கச் சென்றார். அவருடன் அவருடைய உதவியாளர்கள் பலரும் சென்றனர். அவர் சுவாமியிருந்த அறைக்குள் நுழைந்தபோது, சுவாமிஜி கடிதம் எழுதிக் கொண்டிருந்தாராம். போர்டைக் கண்டதும் அவர் வரவேற்கவோ மரியாதை செய்யவோ இல்லை. போர்டுக்கு சுவாமிஜி தம்மை அலட்சியம் செய்கின்றார் என்று படவில்லை. அதற்கு மாறாகப் பலரும் தம்மைக் கண்டதும் செய்யும் எந்த மரியாதையையும் செய்யாமல், இந்தச் சாதாரணச் சந்நியாசி தம் கடமையிலேயே மூழ்கியிருக்கின்றாரே என்று வியந்தார். கடிதத்தை முடித்ததும், சுவாமிஜி நிமிர்ந்தார். போர்டைப் புன்சிரிப்புடன் வரவேற்றார்.

"சுவாமி! இந்த நாட்டிலே எல்லோருமே என்னைக் கண்டதும் மரியாதையோடு எழுந்து நிற்கிறார்கள். எனக்கு வணக்கம் செய்கின்றார்கள். தாங்கள் மட்டும் எவ்விதச் சலனமும் இல்லாமல் இருப்பது ஏன்? நான் மிகப்பெரிய கோடீசுவரரில் ஒருவன். நான் நினைத்தால் உங்களுக்கு எவ்வளவோ உதவ முடியும்" என்றார் போர்டு.

சுவாமிஜி மீண்டும் சிரித்தாராம். "நான் நான் என்று எல்லாம் உமக்காகவே நீர்செய்யும் போது, என்னைப் போன்ற ஆசையற்ற ஞானி அதிலே பாராட்டுவதற்கு என்ன இருக்கிறது? நீர் பிறருக்காக என்ன தர்மம் செய்திருக்கிறீர்? உலகுக்காக என்ன உதவியிருக்கிறீர்? உம்மை எதற்காக நான் பாராட்டி மரியாதை செய்ய வேண்டும்?" என்றார் விவேகாநந்தர்.

போர்டு சுவாமிஜியின் சொற்களைக் கேட்டதும் பிரமை பிடித்தவர்போல் நின்றார். அவருடைய பேச்சிலே உண்மை இருந்ததைப் போர்டு புரிந்து கொண்டார். அவர் உள்ளம் நெகிழ்ந்தது. தம் குறையை உணர்ந்தார். மீண்டும் சந்திப்பதாகச் சொல்லி விடைபெற்றுப் பிரிந்தார்.

இரண்டொரு நாட்களில் போர்டு திரும்பவும் சென்று சுவாமிஜியைச் சந்தித்தார். பல லட்ச ரூபாய்களைத் தருமத்துக்கு ஒதுக்கி வைத்து, அதற்கான தஸ்தாவேஜிகளையும் பதிவு செய்துவிட்டு வந்திருந்தார் அவர். அவற்றை சுவாமிஜியிடம் தந்தார். "இப்போதாவது எனக்கு மதிப்பு உண்டா? எனக்கு நன்றி சொல்வீர்களா?" என்றார் போர்டு.

"தரும சிந்தையை உங்களிடம் தூண்டி, உங்களை உலகெங்கும் புகழும்படியான செயலைச் செய்ய வைத்தற்கு நீங்களல்லவா என்க்கு நன்றி சொல்லவேண்டும்" என்றார் சுவாமிஜி! அவருடைய தன்னம்பிக்கையும் ஆசையின்மையும் போர்டின் உள்ளத்தைக் கவர்ந்தன. அவர் சுவாமிஜிக்கு மரியாதை செய்து, மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் திரும்பிச் சென்றார்.

தன்னுடைய ஆத்ம சக்தியில், தன்னிடமிருக்கும் தெய்வீக பலத்தில், சுவாமிஜிக்குத் தெளிவு இருந்தபடியால், அவரிடம் எளிமையும் இருந்தது; அஞ்சாமையும் இருந்தது. அவர் 'நாமார்க்கும் குடியல்லோம்' என்ற நிலையில், மிகமிக உயர்ந்த நிலையிலே நின்றார். அந்த நிலையிலே தன்னை அறிந்த தனால், அவருக்குத் தெருக்கூட்டும் ஒருவனும், கோடீசுவர னும், மன்னனும், எல்லாரும் ஒரே மனித ஜீவர்களாகவே தோன்றினார்கள்!

தன்னை அறிதல் தன் சக்தியை அறிதல். சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டுதான் அறிதல் வேண்டும்! தன்னை அறிந்து, தன்னைவளர்த்து, எல்லோருமே உயர்வும் பெறலாம், பெறவும் வேண்டும்.

தீமிதித்தல்

பக்தித்துறையிலே இந்த வைராக்கிய சித்தம் மிக அற்புதமான காரியங்களைச் செய்து வருவதை நாம் காண லாம். ஆடிமாதத்தில் காளிகோயில்களில் கனன்று எரியும் நெருப்புக் குழிகளில் எவ்வளவோ பேர் இறங்கி நடந்து தங்கள் நேர்த்திக் கடனைச் செலுத்தி வருகின்றார்கள். இவர் களிடம் அசைக்கமுடியாத பக்தி இருக்கிறது. தாயின் கருணை தம்மீது இருப்பதால் நெருப்புச் சுடாது என்று நம்பு கின்றார்கள். இவர்களுடைய வைராக்கிய சித்தம் நெருப்பை யும் சுடாமல் செய்துவிடுகின்றது!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நண்பர் அருந்தார். அவர் கைகளில் பெட்ரோலைப் பூசி நெருப்பிட்டுக் கொளுத்து வோம். அவர் அப்படியே இருப்பார். எந்த வகையான நோவும் அவருக்கு உண்டாவதில்லை; நெருப்பு அவரைச் சுடுவதும் இல்லை. அது அவருடைய குருநாதனின் அருள் என்பார் அவர். என்றாலும், குருநாதரின் அருளால் நெருப் புச்சுடாது என்று கொண்ட அவரது சித்தவைராகியந்தான் அதற்குக் காரணம் ஆகும்.

அறிந்ததும் அறியாததும்

காணப்படும் ஒன்றைக் காட்டி, அதன் மூலம்தான், அதில் தொடங்கித்தான் எதையும் மனத்திற்கு விளக்க முடியும். அறிந்த ஒன்றிலிருந்தே எதையும் தொட்டுத் தொடர்வது மன இயல்பு. இந்த இயல்பை ஒட்டியே மனோ தத்துவ ஆராய்ச்சியும் நம் முன்னோரால் செய்யப்பட்டு வந்தது. உயிர் உணரப்படுவது; உடலோ காணப்படுவது. ஆகவே, உடலிலிருந்துதான், அதன் இயக்கங்களை நோக்கித் தான் உயிர் என்பதை உணரமுடியும். இப்படி அறிவை, மனத்தை முறையாகவும் நுட்பமாகவும் ஆராயும் வழிமுறை களை வகுத்தவர்கள் நம் சித்த புருஷர்களாவர்!

உடலின் வகைகள்

தாய் தந்தையரின் உறவின் மூலமாகக் கருவாகி வளர்ந்து பிறந்து வளர்ந்துள்ள இந்த உடலைத் **தூலசரீரம்** என்று அழைப்பது வழக்கம். **அன்னமய கோசம்** என்றும் இதற்குப் பெயர்.

சூட்சம சரீரத்திலே பிராணனும் கருமேந்திரியமும் கூடி நிகழும் ஒரு அமைப்பும் இந்த உடலினுள் இருக்கிறது. அதற் குப் **பிராணமய கோசம்** என்று பெயர்.

இதற்கும் நுட்பமாகப் புத்தியும் ஞானேந்திரியமும் கூடியதான அமைப்பு **விஞ்ஞானமய கோசம்** எனப்படும்.

இதையும் கடந்து உணர்வு வடிவாக விளங்கும் இயக்கம் **ஆனந்தமய கோசம்** என்று அழைக்கப்படும். ஆத்மா எனப் படும் மகாசக்தி இவற்றுள் நின்று இயங்கினாலும், இவற்றைக்

கடந்தது ஆகும். இவை ஒவ்வொன்றையும் அறிந்து, இவற்றின் மூலமாகவே ஆத்மாவை அறிந்து, மகாசக்திகளை யும் அடையவேண்டும், அடையவும் முடியும்!

எது ஆத்மா என்ற விசாரணைக்குப் பின்தான், ஆத்ம பலத்தை உண்மையாகவே நம்மால் உணரவும், அறிந்து அநுபவிக்கவும் இயலும்!

ஆத்மா எது?

இரத்த பாசங்களையும் சுகதுக்கங்களையும் அநுபவிக்கும் கருவியாக இருப்பது இந்த உடலே! அதனால் இதுவே ஆத்மா வாகும் என்பது சிலர் கருத்து.

உடல் ஆத்மாவாகாது, அந்த உடலில் இந்திரியங்கள் உள்ளவரையில் ஜீவனும் உண்டு. நான் பார்க்கிறேன் கேட்கின்றேன் என்னும்புத்தி இந்திரியங்களிலே இருப்பதால் இந்திரியமே ஆத்மா என்பது மற்றும் சிலர் கருத்தாகும்.

பிராணன் போனால் எல்லாமே போய்விடுகின்றது அல்லவா? 'நான்' என்னும் உணர்ச்சியே இந்திரியங்களுக்கு வேறாக ஒன்று இருப்பதை உணர்த்தவில்லையா? ஆகவே, எதனால் ஜீவிய மரணம் நிகழுமோ அந்தப் பிராணனே ஆத்மாவாகும் என்பார்கள் சிலர்.

பிராணன் ஒரு சடப்பொருள்தான். இந்திரிய சம்பந்த மான எல்லாமே மனத்தின் தொடர்பில்லாமல் உண்டாவ தில்லை. ஆகவே, சகல விவகாரங்களுக்கும் காரணமான மனமே ஆத்மாவாகும் என்று சொல்வார்கள் இன்னும் சிலர்.

மனம் என்பது இருக்கலாம். அதையும் புத்திதான் இயக்குகின்றது. புத்தியற்ற மனம் செயலற்ற சடம்போல ஆகிவிடும். ஆகவே புத்திதான் ஆத்மா என்பது சிலரது சித்தாந்தம்.

புத்தியையும் சீவனே இயக்குவது; ஆகவே சீவனாகிய உயிர்தான் ஆத்மா என்பார்கள் இன்னும் சிலர்,

மனித இயக்கம்!

மனிதன் என்று குறிப்பிடும்போது அவன் இயக்கத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது வெளிப் படையாகத் தோன்றும். உண்ணல் உடுத்தல் இருத்தல் கிடத்தல் போன்ற செயல்களாகும். இரண்டாவது இந்தச் செயல்களையும் இதனிலும் நுட்பமான உடலின் உட்பகுதி இயக்கங்களையும், இதனினும் நுட்பமான உணர்வுகளையும் நிர்வகித்து வருகின்ற மனத்தின் இயக்கம். இந்த இரண்டு வகையான இயக்கங்களுள், புறவியக்கமாகிய உடலியக்கத் தைக் காட்டிலும், அகவியக்கம் மிக நுட்பமானது. அது செறித்தல், இரத்தவோட்டம், கழித்தல் போன்ற செயல் களையும், மற்றும் உடல் நலத்தோடிருப்பதற்கான பல தொழில்களையும் நடத்தி வருகின்றது.

அகவியக்கம் சீராக இருந்தால்தான் புறவியக்கமும் செம்மையாக அமையும். இந்த அகவியக்கத்தைச் சித்தர் கள் வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் என்று முப்பெரும் பிரிவாக் கினர். அதன் செயற்பாடுகளையும் பகுத்துக் கண்டு, அவை சமநிலையோடு இயங்கும் வகைகளையும், அதற்கு உதவும் மருந்துகளையும் தேடியறிந்து வகுத்துத் தந்துள்ளார்கள்.

உணர்ச்சி மாறுதல்கள்

இதனையும் கடந்து நின்று இயங்குவதுதான் உணர்வு இயக்கம் என்பதாகும். இந்த உணர்வு இயக்கமானது நுட்ப மானது. இதன் செறிவு உடலுக்கும் உடலுறுப்புகளுக்கும் நன்மை தருவதுபோலவே, இதன் தளர்வு அதற்கேற்ற மாறுதல்களையும் விளைவிக்கின்றது. இந்த மாறுதல்களை **'உணர்ச்சி மாறுதல்கள்'** என்று கூறலாம்.

இந்த மாறுதல்கள் உடல் தொடர்பாகவும் உண்டாக லாம்; உடல் உள்ளுறுப்புக்களின்செயற்கேடுகளாலும் விளைய லாம்; உணர்வுகளின் முறை கேடுகளாலும் ஏற்படலாம்,

உறவும் பாசமும் தொடர்பும் பழக்கமும், மற்றும் உடல் சார்ந்த இவைபோன்ற பலவும் உடலின் தொடர்பானவை. பசிக்கு உணவு என்பதைக் காட்டிலும், உடலின் தேவைக் கேற்ற உணவு என்பதைக் காட்டிலும், இன்ன வகையில் இன்ன சுவையில்தான் உணவு வேண்டும் என்னும் ஆர்வத் துடிப்பும், அது நிறைவேருதபோது ஏற்படும் சோர்வும் உள்ளத்து உணர்வுகளைச் சார்ந்தவையாகும். இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதும், இவர் எனக்குப் பிடிக்காதவர் என்பதும் உணர்வின் விபரீதங்களே யாகும்.

புத்தியின் இயக்கம்

இந்த உணர்வையும் கடந்து நின்று, இதையும் சேர்த்து இயக்கிவைப்பதுதான் **புத்தி** என்பதாகும். இது உணர்வு களின் சாதக பாதகங்களை ஆராய்ந்து முடிவுக்கு வருகின்றது. சாதகமானதை ஏற்கத் தூண்டுவதும், பாதகமானதை ஒதுக் கத்தூண்டுவதும் இதன் விளைவுதான். இதற்கு அநுபவ அறிவும், கற்றறிவும் வேண்டும். உணர்வுகள் இயற்கையின் விளைவுகள்; அவற்றை நியதிப்படுத்தும் புத்தியோ முறை யாகப் பண்படுத்தப்பட வேண்டிய தன்மையது. தன்னு டைய வளர்ச்சிக்கு ஏற்பவே அது செயற்படுகிறது.

இந்தப் புத்தியையும் கடந்து இதனையும் இயக்கி வருவது தான் சீவன் எனவும், உயிர் எனவும் சொல்லப்படும் ஒன்ரு கும். சாதாரணமாக, பொதுவாக, மனமானது உடல் தொடர்பான இயக்கத்தையே மிகுதியாக நிர்வகித்து வருகின்றது. இந்தப் புறவியக்கத்தைக் குறைத்து உள்ளி யக்கத்தை மிகுதியாக்கும்போது, உள்ளியக்கம் செம்மைப் படுகின்றது. இதற்குப் புத்தியின் துணை வேண்டும். அதை வலுப்படுத்த நல்லறிவு நூல்களும், நல்லறிஞர்களின் உபதேசங்களும் வேண்டும்.

அறிவுரைகள்

நல்லறிவுகளால் புத்தி தெளிந்தாலும், உணர்வுகளும், உடல் அவஸ்தைகளும், சில பல சமயங்களில் மேலோங்கி நிற்கின்றன. அப்போது புத்தியின் முடிவையும் புறக்கணித்து மனிதன் உணர்வுகளுக்கு உட்பட்டோ, உடல் அவஸ்தை களால் தூண்டப்பட்டோ, இந்திரியக் கிளர்ச்சிகளால் இயக்கப்பட்டோ செயல்களில் ஈடுபட்டுவிடுகின்ருன். மன நிலேயிலே இந்தப் பலவகையான பகுதிகளேயும், அவ்வவற்றின் இயல்புகளேயும் அறிந்து உறுதியாக நிற்கப் பழகவேண்டும். எந்தப் பகுதி முனேத்தபோதும், பிறபகுதிகளும் அதற்கு இணேந்தே பெரும்பாலும் செயல்படுகின்றன. அப்படிச் செயல்படாமல் முறைப்படுத்தப் புத்தி தத்துவத்தைக் கடந்த ஆன்மதத்துவம் வலுவடைய வேண்டும். இந்த நிலேகளே எல்லாம், மனித வாழ்வின் இயக்க மரபுகளே எல்லாம், மிகவும் தெளிவாக அறிந்தவர்கள் நம் முன்னேர் கள் என்பதில் சந்தேகமே சற்றும் வேண்டியதில்லே!

ஒரு கனியைக் கண் காட்டுகின்றது. அதன் அழகிலும் வடிவிலும் அது மயங்குகின்றது. அதன் மணம் மூக்கைத் தூண்டுகின்றது. உடலவஸ்தையாகிற பசியுணர்வு மேலெ ழுந்து அதைத் தின்னத் தூண்டுகின்றது. கைகள் பறிக்கின் றன. இந்த நேரத்தில் புத்தி குறிக்கிடுகின்றது. அது நச்சுக்கனி என்று எச்சரிக்கின்றது. மனம் மயங்கு கின்றது. இந்திரியங்களாகிற கண், மூக்கு, வாயின் தூண்டுதல்கள் ஒருபுறம்; உள்ளியக்கமாகிய பசியின் தூண்டு தல் மற்ருெரு புறம்; புத்தியின் தடை இன்ருெரு புறம்; மனம் சிறிது நேரம் மயங்குகின்றது. முடிவில் எந்தத் தத்துவம் வலிமையானதோ, அதுதான், அதன்படிதான் மனம் செயலாற்றிப் பிறவற்றின் இயக்கங்களேத் தடுத்துவிடு கின்றது.

ஆன்ம சுகம்

ஒருவனே ஒருவன் கொலே செய்தால் அவன் கொலேயாளி யாகின்ருன். அது பெருங்குற்றமாகின்றது. அவனும் அதைக்

குற்றமென்றேதான் பின்னர் நினைக்கின்றான். ஆனால், போரில் பலரைக் கொன்று வெற்றி தேடி வந்தவன் மகாவீரன் என்று போற்றப்படுகின்றான். மனோதர்மத்தின் விளைவுதான் இந்தப் பேதம். புத்தி தத்துவமே இதில் நின்று நல்லது தீயதை முடிவு செய்கின்றது. ஆன்ம சுகம் என்கின்ற ஆன்ம தத்துவமானது வலுப்படும்போது, இவை எல்லாமே ஒடுங்கிப் போய்விடுகின்றன!

தூக்கத்தின் நன்மை

புறத்தே செல்லும் இயக்கத்தை ஒடுக்கும்போது, மனத்தின் உள்நோக்கான இயக்கம் வலுவும் செம்மையும் அடைகின்றது. இதைக் கருதித்தான் இயற்கையாகிற மகாசக்தியானது நமக்குத் தூக்கத்தைத் தந்திருக்கின்றது. புற அவஸ்தைகள் ஒடுங்க, அப்போது உள்ளியக்கங்களிலே விரைவும் செறிவும் நிகழ்கின்றன. தூங்கி விழிக்கும்போது உடலும் மனமும் மீண்டும் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

காந்தீய வழி

இந்த இயக்கங்களையும் ஒடுக்கிவிட வேண்டும். மனத்தைத் தன்னையே அறிந்து வகைப்படுத்திச் சீர்படுத்தத் தூண்டவேண்டும். இப்படி மனத்தைத் தூண்டினால், புத்தி தத்துவம் அதனோடு சேர்ந்து செயற்பட்டு அதை மேலும் வலுப்படுத்தி விடுகின்றது. புத்தி தத்துவத்திற்கும் மேலாக உள்ளொலி 'Inner Voice' என்னும் ஆத்ம இயக்கம் மேலோங்கினால், எல்லாமே எளிதாகி விடுகின்றன. காந்தியடிகள் போன்ற பெரியார்கள் கண்ட வழி இதுதான்!

அறிந்ததிலிருந்துதான் அறியாததைப்பற்றித் தெரிந்து தெளியவும் முடியும் என்பது சாதாரணமான ஒரு பொது விதியாகும். இந்தப் பொதுவிதிக்கு மனோசக்தி பற்றிய முயற்சிகளும் உட்பட்டவையேயாகும், அறிந்ததிலிருந்து

தான் அறியாததைக் காட்ட முடியும். நாம் கண்டறிவது எல்லாம் உடலாகிய பருப்பொருள்தான். ஆகவே, உடலிலிருந்து தான், மனோதத்துவ ஆய்வும் தொடங்கும்; தொடங்கவும் வேண்டும்.

தத்துவங்கள் 96

மனோசக்தி பற்றிய நம் பழைய நூல்கள் எல்லாம், முதலில் தத்துவங்களைத் தொண்ணூற்ருக வகுத்துள்ளன. அவற்றுள் முதல் தத்துவம் முப்பதும், இரண்டாம் தத்துவம் முப்பதும், மூன்றும் தத்துவம் முப்பத்தாறும் ஆகும் ஆக இவை 96 என்று அறிய வேண்டும்!

முதல் தத்துவம் 30

இந்த முதல் தத்துவம் முப்பதும், பூதம் 5, பொறி 5, புலன்5, கன்மேந்திரியம்5, கன்மவிஷயம்5, கரணம்4, அறிவு1, ஆக முப்பதென்று வகைப்படுத்தப் பெற்றிருக்கின்றன.

பிருதிவியாகிய நிலமும், அப்புவாகிய நீரும், தேயுவாகிய தீயும், வாயுவாகிய காற்றும், ஆகாயமாகிய வெளியும், ஐந்து மகாபூதங்கள் ஆகும்.

செவி, உடல், கண், நாக்கு, மூக்கு என்னும் பொறிகள் ஐந்தும் ஐம்பொறிகள் ஆகும். இவை முறையே சோத்திரம் எனவும் (செவி), தொக்கு (உடல்) எனவும், சட்சு (கண்) எனவும், சிங்குவை(நாக்கு)எனவும், ஆக்கிராணம் (மூக்கு) எனவும் நூல்களில் கூறப்படுகின்றன.

செவிக்கு உயிர்க்கூருக அமைந்து கேட்கப் பட்டதாகிய சப்தம், உடலுக்கு உயிர்க்கூருக அமைந்து தட்பவெப்பத்தை அறிவதாகிய **பரிசம்**, கண்ணுக்கு உயிர்க்கூருக அமைந்து காணப்பட்டதாகிய **உருவம்**, நாவுக்கு உயிர்க்கூருகிய அறுசுவையறிவாகிய **இரசம்**, நாசிக்கு உயிர்க்கூருகிய **நாற்றம்**.

உணர்தலாகிய **கந்தம்** என முறையே ஐம்புலன்களும் கூறப் படுகின்றன.

வாக்கு, பாதம், பாணி, பாயுறு, உபத்தம் என்பன கன்மேந் திரியம் என்று சொல்லப்படுவன. இவை வாய், கால், கை, அபானம், குறி என்பனவாம்.

வாய்க்கு உயிர்க்கூருகிய வார்த்தை என்னும் **வசனமும்,** காலுக்கு உயிர்க்கூருகிய நடை என்னும் **கமனமும்** கைக்கு உயிர்க்கூருகிய கொடுத்தல் என்னும் **தானமும்,** அபானத்துக்கு உயிர்க்கூருகிய விடுதல் என்றும் **விசர்க்கமும்** குறிக்கு உயிர்க்கூருகிய மகிழ்தல் என்னும் **ஆனந்தமும்** கன்ம விஷயங்கள் ஐந்து ஆகும்.

ஒன்றைநினைப்பதாகிய **மனம்** என்பதும்,அதன் தன்மையை விசாரிப்பதாகிய **புத்தி** என்பதும், அதனைக் கொண்டு மென் மேலும் எழும்புவதாகிய **அகங்காரமும்,** அதனைச் செய்து முடிப்பதாகிய **சித்தமும** என்று கரணங்கள் நான்காக விளங்கும்.

தன்னைக் கண்டு மகிழ்ந்திருத்தல் எதுவோ அதுவே அறிவு என்பதாகும். இவை எல்லாம் முதல் தத்துவம் முப்பதின் கூறுகள்.

இரண்டாம் தத்துவம் 30

நாடிகள் 10-ம், வாயுக்கள் 10-ம், சயம் 5-ம்,கோசம் 5-ம் ஆக முப்பதும் இந்தத் தத்துவத்தின் வகைகளாகும்.

வலது காலின் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் போல மாறலாக இடது நாசியைப் பற்றி நிற்பதற்கு இடை என்று பெயர்.

இடது காற் பெருவிரலிலிருந்து கத்தரிக்கோல் போல மாறலாக வலது நாசியைப் பற்றி நிற்பதற்குப் **பிங்கலை** என்று பெயர்.

மூலாதாரத்தைத் தொடர்ந்து, நாடிகள் அனைத்துக்கும் ஆதாரமாயும் நடுநாடியாயும் சிரசளவுக்கு முட்டி நிற்பது **சுழுமுனை** ஆகும்.

உள்நாக்கிலே நின்று, சோறு தண்ணீர் ஆகியவைகளை விழுங்கப் பண்ணுவது **சிங்குவை** எனப்படும்.

வலது கண்ணின் அளவாய் நிற்பதற்கு **புருடன்** எனவும், இடது கண்ணின் அளவாய் நிற்பதற்குக் **காந்தாரி** என்றும், வலது காதளவாய் நிற்பதற்கு **அத்தி** என்றும், இடது காதளவாய் நிற்பதற்கு **அலம்புடை** என்றும், குறியினளவாய் நிற்பதற்கு **சங்கினி** என்றும், அபானத் தளவாய் நிற்பதற்கு **குகு** என்றும் பெயர். இவைகளே தசநாடிகள் என்றும் கூறப்படும். உடலியக்கத்தில் இவற்றின் செயல்கள் மிகவும் அடிப்படையானவை ஆகும்.

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிரிகரன், தேவதத்தன், தனஞ்செயன் என்று வாயுக்கள் பத்தாகும்.

இவற்றுள் பிராணன் என்பது லலாட மத்தியிலே தோன்றிச் சித்திர நாடியிலே விழுந்து, ஒவ் என்று மூலாதாரத்திலே குதித்து, அவ் என்று நாபித்தானத்திலே முட்டி, சவ் என்று இடை பிங்கலைகளிலேயும் ஓடிக் கபாலத்தைச் சுற்றி, நாசியிற் பன்னிரண்டங்குலம் புறப்பட்டு, நாலங்குலம் கழன்று, எட்டங்குலம் நீண்டு, தானின்ற இடத்தில் தாக்குவது ஆகும். நாழிகை ஒன்றுக்கு அதாவது 24 நிமிடங்களுக்கு இப்படி 360 சுவாசமாக, இரவு பகல் 30 நாழிகைக்கும் 21600 சுவாசமாகப் பிராணன் இயங்கும். இந்த அளவு குறையக் குறைய வலிமையும், கூடக்கூடத் தளர்வும் உண்டாகும்.

மூலாதாரத்தில்	600	சுவாசமும்
சுவாதிஷ்டானத்தில்	6000	”
மணிபூரகத்தில்	6000	”
அனாகதத்தில்	6000	”

விழுத்தியில்	1000	சுவாசமும்
ஆக்கினையில்	1000	,,
நாதாந்தத்தில்	1000	,,

ஆக 21600 சுவாசமும் இயங்கும். இதில் 7200 சுவாசம் பாழாகப்போகும். 14400 சுவாசம் உள்ளே புகுந்து உடலுக்கு நன்மை சேர்க்கும்.

மலக்குடலையும் சிறுநீர்க் குறியையும் பற்றி நின்று மலத்தையும் சிறுநீரையும் கழிப்பதாகிய வாயுவின் இயக்கமே **அபானன்** என்பது.

தோலிலே நின்று ஸ்பரிசங்களை அறிவிப்பது **வியானன்** என்னும் வாயு.

உதராக்கினியை எழுப்பி, உண்ட அன்னரசத்தை 72000 நாடி நரம்புகளிலேயும் கலப்பித்துச் சரீரத்தை வளர்ப்பது **உதானன்.**

எல்லா வாயுக்களையும் ஏற்றமோ இறக்கமோ இல்லாத படி சமமாக இயங்குமாறு கொண்டுவரும் செயலைச் செய்வது **சமானன்** என்னும் வாயு.

விக்கலும் கக்கலும் உண்டாக்கும் வாயுவுக்கு **நாகன்** எனவும், கண்களிலே நின்று இமைத்தலை நிகழ்விக்கும் வாயுவுக்குக் **கூர்மன்** எனவும் பெயர்.

புருவமத்தியைப்பற்றி நின்று தும்மலையும் அழுகையையும் செய்வது **கிரிகரன்** என்னும் வாயு.

விழித்திருக்கும் போது ஓடுவித்தலும், உலாவுவித்தலும், போர் செய்வித்தலும் போன்றவற்றைச் செய்விப்பது **தேவதத்தன்** என்னும் வாயுவின் செயலாகும்.

பிராணன் போன பின்பும் தான் பிரியாமல் நின்று, உடலை விங்கச் செய்தும், விரியச் செய்தும், புளிக்கச்செய்தும் மூன்றும் நாளிற் கபாலத்தைப் பிளந்து ஓடிப்போகும் வாயுவுக்குத் **தனஞ்செயன்** என்று பெயராகும்.

அமர்வாசயம், பகிர்வாசயம், சலவாசயம், மலவாசயம், சுக்கிலவாசயம் எனச் சயங்கள் ஐந்து. இவற்றுள் **அமர்வாசயம்** என்பது உண்ட அன்னசாரம் அமரும் இடம்; **பகிர்வாசயம்** என்பது அன்னம் பகிரும் இடம்; **சலவாசயம்** என்பது சலக்குழி இறங்கும் இடம்; **மலவாசயம்** என்பது மலக்குழி இறங்கும் இடம்; **சுக்கிலவாசயம்** என்பது சுக்கிலம் பிரியும் இடம்.

கோசங்கள் ஐந்து ஆகும். அவை அன்னமயகோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞானமயகோசம், ஆனந்தமயகோசம் என்பன. சட்பாவவிகாரமாகத் தோற்றப்பட்ட ஸ்தூல தேகமே **அன்னமயகோசம்**; பிராணனும் கன்மேந்திரியங்களும் கூடி நிற்பது **பிராணமயசோசம்**; மனமும் ஞானேந்திரியமும் கூடிநிற்பது **மனோமயகோசம்**; புத்தியும் ஞானேந்திரியமும் கூடி நிற்பது **விஞ்ஞானமயகோசம்**; பிராணவாயுவும் சுழுத்தியும் கூடிநிற்பது **ஆனந்தமய கோசம்.**

இவ்வாறு இரண்டாந்தத்துவம் முப்பதும் உரைக்கப் படும்.

மூன்றாந் தத்துவம் 36

ஆதாரங்கள் ஆறும், மண்டலங்கள் மூன்றும், மலங்கள் மூன்றும், தோஷங்கள் மூன்றும், ஏடணைகள் மூன்றும், குணங் கள் மூன்றும், இராகங்கள் எட்டும், வினைகள் இரண்டும், அவஸ்தைகள் ஐந்தும் ஆக இத் தத்துவம் 36 ஆகும்.

நாற் சதுரத்துக்குள்ளே முக்கோணமாயிருப்பது **மூலா தாரம்.** இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து ஓங்காரம்; இதில் நிற்கும் தேவதை விநாயகன்.

நாற்கோணமானது **சுவாதிஷ்டானம்;** இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து நகாரம்; அதிதேவதை பிரம்மா.

பிறைக்கோணமானது **மணிபூரகம்;** இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து மகாரம்; அதிதேவதை விஷ்ணு.

முக்கோணமானது **அநாகதம்**; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து சிகாரம்; அதிதேவதை உருத்திரன்.

அறுகோணமானது **விசுத்தி**; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து வகாரம்; அதிதேவதை மகேசுவரன்.

வட்டமா,யிருப்பது **ஆக்கினை**; இதன் நடுவே நிற்கும் எழுத்து யகாரம்; அதிதேவதை **சதாசிவன்**. இப்படி ஆதாரம் ஆறு ஆகும், இவற்றில் ஆறு எழுத்தும், ஆறு தெய்வமும், ஆறு விடும், அதில் ஐம்பத்தோரட்சரமும் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

அக்கினி, ஆதித்தன், சந்திரன் என மண்டலங்கள் மூன்றாகும். நாற்சதுரமாய், நடுவே மூன்று கோணமாய்ப், பிருதிவியும் அப்புவுங் கூடினவிடத்தே நாலிதழ் உடைய புஷ்பமாயிருப்பது **அக்கினி மண்டலம்**. இருதய கமல அறுகோணம் எட்டிதழுடைய புஷ்பமாய் வாழைப்பூப் போன்று கிழ்நோக்கியிருப்பது **ஆதித்த மண்டலம்** ஆகும். கோடி சந்திராதித்தர் உதயமானாற்போலச் சிரசு நடுவே 'ஒவ்' என்ற அட்சரத்தை முன்னிட்டுப் பேதித்து நிற்கும் **சந்திரமண்டலம்**. இதன் அமிர்தகலை அக்கினி மண்டலத்தை மேனோக்கிச் சோதியாய் இயக்கும். இதன் நடுவே பராசக்தி சந்திராநந்த வாலையாக எழுந்தருளியிருப்பாள் என்பது தத்துவம்.

ஆணவம், காமியம், கன்மம் என மலங்கள் மூன்றாகும். உடம்பை 'நான்' என்று கருதி இருப்பது **ஆணவமலம**. கண்டவற்றிற்கு எல்லாம் ஆசைப்படுதல் **காமியமலம்**. தனக்கு வருவதை அறியாமல் கோபங்கொண்டிருத்தல் **கன்ம மலம்**.

வாதம் பித்தம் சிலேத்துமம் எனத் தோஷங்கள் மூன்றாகும். வாயுவின் கோபம் **வாதம்** எனவும், அக்கினியின் கோபம் **பித்தம்** எனவும், அப்புவின்கோபம் **சிலேத்துமம்** எனவும் அறியவேண்டும். இம் மூன்று கோபங்களால் உடலின் சகல வியாதிகளும் உண்டாகும்.

அர்த்தம், புத்திரம், உலகம் என ஏடணைகள் மூன்றுகும். பொருளைத் தேடி ஆசைப்படுதல் **அர்த்த வேடணை** யாகும்; புத்திரனைத் தேடி ஆசைப்படுதல் **புத்திர வேடணை** ஆகும்; உலக விஷயங்களைத் தேடி ஆசைப்படுதல் **உலக வேடணை** ஆகும்.

இராசதம், தாமதம், சாத்துவிகம் எனக் குணங்கள் மூன்றுகும். அகங்காரமாய் வெட்டவும் குத்தவும் அடிக்கவு மாயிருப்பது **இராசத குணம்.** மந்தமாய் உன்மத்தமாய் மத்திமமாயிருப்பது **தாமதகுணம்.** அடக்கம், அன்பு, விவேகம், ஐம்பொறியடக்கல், அருள், ஞானம், தவம், பொறை, மேன்மை, வாய்மை முதலியவற்றை உடையதாய் நாட்டங் கொண்டிருப்பது **சாத்துவிகம்.**

இராகங்கள் காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம், இடும்பை, அகங்காரம் எனப் பத்தாகும். ஆசையே **காமம்.** பிணக்கு **குரோதம்.** பிடிபாடு **உலோபம்.** பிரியம் **மோகம்.** கருவம் **மதம்.** உறவாயும் உதட்டில் நகைப்பு மாயிருந்து உட்பகை விளைவித்தல் **மாற்சரியம்.** உதாசீனம் **இடும்பை.** கோபித்தில் **அகங்காரம்.**

வினைகள் இரண்டு. அவை புண்ணியம் செய்தலாகிய **நல்வினையும்,** பாவஞ்செய்தலாகிய **தீவினையும்** ஆகும்.

அவஸ்தைகள் ஐந்து. அவை சாக்கிரம், சொப்பனம், சுழுத்தி, துரியம், துரியாதீதம் என்பன. சாக்கிரத்துக்கு லலாடத்தானமும், சொப்பனத்துக்குக் கண்டத்தானமும், சுழுத்திக்கு இருதய கமலமும், துரியத்துக்கு நாபிக்கமலமும், துரியாதீதத்துக்குக் குறியிடமும் ஸ்தானங்கள்.

சாக்கிரமானது லலாடத்தானத்தில் சத்தம், பரிசம், உருவம், ரசம், கந்தம், வசனம், கமனம், தானம், விசர்க்கம், ஆனந்தம், மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் என்னும் பதினுலு கருவிகளும் தன் சந்நிதியிற் சேவிக்கத் தக்கதாகப் பராசக்தியருளாலே, அரசனும் படையும் போல நிற்கும்.

முன் சொன்ன பதினாலு கருவிகளிலே பத்தும் ஒடுங்க, நான்கு கரணமும் **சொப்பன** மாகிய கண்டத்தானத்தில் நிற்கும்போது, கனவு கண்டு மறந்துவிட்டேன் என்பது நிகழும்.

சுழுத்தியாவது முன் சொன்ன கரணம் நான்கில் இரண்டும் அடங்கி, இரண்டும் வந்து இருதய கமலத்திலே நின்றதாம்.

துரியமாவது இரண்டில் ஒன்று ஒடுங்கி, ஒன்றுபோய் நாபிக்கமலத்திலே நின்றதாம்.

துரியாதீதம், கெட்டவிடத்தில் ஆன்மா மூலாதாரத்தில் கிடந்து தங்கும். இது முன்சொன்ன பதினான்கு கருவியும் இறந்த இடமாகும்.

> **முப்பது முப்பது முப்பற் றறுவரும்**
> **செப்பு மதிலுடைக் கோயிலுள் வாழ்பவர்**
> **செப்பு மதிலுடைக் கோயில் சிதைந்தபின்**
> **ஒப்பில் அனைவரும் ஓடெடுத் தாரே!**
>
> (திருமந்திரம்)

இப்படி உடலிலே நிகழும் இயக்கம் பலவற்றையும் வகுத்துத் தத்துவ நூல்கள் விரிவாகவும் தெளிவாகவும் உரைக்கின்றன. உடலையும் உயிரையும் பற்றிய ஞான விசாரணையிலே நம் முன்னோர்கள் எவ்வளவு நுட்பமாக ஈடுபட்டு வளர்ந்திருந்தார்கள் என்பதை இது நன்கு விளக்கும்.

பத்து அளவைகள்

இந்தியர்களின் தத்துவ சாஸ்திரமானது மிகவும் ஆழமானது; மிகவும் நுட்பமானது. தெளிவான சிந்தனைகளிலே, ஞான முதிர்ச்சியிலே தோன்றியது. இதைப்பற்றி எத்தனையோ நூல்கள் உள்ளன, இவைகளை ஆராய நினைத்தால், அதற்கே பல வருடகாலம் பிடிக்கும். அவற்றின்

சாரமாக, மனோசக்தியின் தொடர்பான சில விஷயங்களை மட்டும் இங்கே தெரிந்துகொள்வோம்.

பொருள்களின் உண்மையான தன்மை எப்படி என்று அறிவதற்கு பத்து அளவைகளைக் கூறியிருக்கிறார்கள். அவை **காட்சி, கருதல், உவமய், ஆகமம், அநுத்தாபத்தி, இயல்பு, ஐதிகம், அபாவம், மீனாட்சியாலறியும் ஒழிவறிவு, தோன்றி உளதாகும் சம்பவம்** என்பன.

காட்சி என்பது ஒன்றைக் கண்டு அதன் உண்மை இதுதான் என்று தெளிவாக அறிகின்ற அறிவாகும். கண்ணால் ஒரு பொருளின் வண்ணத்தைக் கண்டு அறியலாம். காதால் பொருள்களிலிருந்து எழுகின்ற ஓசைகளை உணர்ந்து தெளிவு கொள்ளலாம். மூக்கால் பொருள்களிலிருந்து எழும் நாற்ற வேறுபாடுகளைத் தெரியலாம். நாக்கால் சுவையின் வேறு வேறு தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளலாம். உடலினாலே தொடர்பின் தகைமையைத் தெளியலாம். ஐம்பொறி களின் வழியாக நடக்கும் இந்தக் காட்சியளவையும் இப்படி ஐந்து வகைப்படும். கண்டும், கேட்டும், உயிர்த்தும், உண்டும், உற்றும் முறையே சுகமும் துக்கமும் என்று அவற் றின் இயல்பைப் பழுதில்லாமல் அறிந்துகொள்ள முடியும். ஒன்று பிறிதாகத் திரித்துக் காண்பதும், இதுவோ அதுவோ வெனச் சந்தேகித்தலும் இல்லாமல், உறுதியாக உண்மையை உணர்வது அறிவின் முதன்மையாகும்.

கருத்து அளவை என்பதற்கு அநுமான அளவை என்றும் பெயர் உண்டு. அநுமானத்தால் அநுமேயத்தின் உண்மைத் தன்மையை அறிவது இதன் இயல்பாகும். பொது, முதல், எச்சம், என்று இது மூன்று வகைப்படும்.

காட்டிலே யானையின் பிளிறும் குரலைக் கேட்கின்றான் ஒருவன்; அந்தக் குரலைக் கேட்டதும், 'அவ்விடத்தே யானை ஒன்று உள்ளது' என்று தீர்மானிக்கின்றான். இப்படித் தீர்மானிப்பதற்குத்தான் **பொது** என்று பெயர்,

ஆற்றின் கீழ்ப்பகுதியிலே இருக்கும் ஊரிலேயிருக்கிறான் ஒருவன். ஆற்றிலே திடுமென வெள்ளம் வருகின்றது. வெள்ளத்தைக் கண்டவன், 'ஆற்றின் மேற்பகுதியிலே நேற்று நல்ல மழை பெய்திருக்கிறது' என்று உறுதியாகக் கூறுவான். இப்படி அறிவதற்கு **'எச்சம்'** என்று சொல்வார்கள்.

வானத்திலே மேகங்கள் கருத்திருப்பதை ஒருவன் பார்க்கின்றான். 'வானம் கருத்திருக்கிறது, அதனால் மழை பெய்யும்' என்று சொல்லுகின்றான். இப்படிச் சொல்லும் அறிவு கருத்தளவையில் **'முதல்'** என்பதாகும்.

இப்படி காணப்படும் ஏதுக்களைக் கொண்டு, காணப் படாததான அதன் சிறப்புப் பின்வரும் நிலைமைகளை உணர்த்துவதே கருத்தளவை.

உவம அளவை என்பது ஒப்புமை அளவை யாகும். காணப்படும் பசுவைக் காட்டி, இதைப் போன்றதுதான் காட்டுப் பசுவும் என்பது போலக் கண்டதைக் காட்டிக் காணாததைக் கண்டறிந்தவன், அதனைக் காணாதவனாகிய மற்றொருவனுக்கு உணர்த்துவது இந்த அளவை.

ஆகம அளவையாவது சான்றோர்களின் நூல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு உண்மையை அறிந்து உரைப்பது.

'ஆய்க்குடி கங்கை இருக்கும்' என்று சொன்னால் நமக்கு என்ன தோன்றுகிறது; ஆய்க்குடி என்றால் ஆயர் குடியிருப்பு என்று பொருள். அது கங்கையின் கரையில் இருப்பது என்று விளங்குகிறதல்லவா? இப்படித் தொடர்புபடுத்திக் கருதுதல் **அருத்தாபத்தி** அளவை.

யானை மேலே இருப்பவன் ஒருவன், தோட்டி எடு என்று கூறினால், என்ன செய்வோம்? அவன் யானையை அடக்கும் தோட்டியைக் கேட்பதாக அறிந்து, அதையே எடுத்துத் தருகின்றோம் அல்லவா! இப்படிக் கருதுதல்தான் **இயல்பு** அளவையாகும். இதனை இவ்வாறு உணர்வது அறிவின் செயல்தான்.

உலகம் உரைப்பதைத் தானும் ஏற்று உரைப்பது **ஐதீக** அளவை. உலகத்தில் 'வழி வழியாக வரும் நம்பிக்கைகளைத் தானும் நம்புவது இது.' இந்தப் பனை மரத்திலே முனி இருக்கிறது என்றால், அதை எவரும் பார்த்திராத போதும், முன்னுள்ளோர் சொல்வதை ஏற்றுத் தானும் அம் மரத்தடியில் சென்று, முனிக்கு வழிபாடு செய்கின்றார்கள் அல்லவா! இப்படி ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலைதான் **ஐதீக** வறிவு என்று கருதப்படுவது.

'இவ்விடத்து இது உளது' என்று ஒருவன் சொல்லும் போது, அவ்விடத்து அது நிச்சயமாக இல்லை என்று அறிந்தவன் சொல்லும் அறிவுக்கு **அபாவ** அளவை என்று பெயர்.

'இராமன் வென்றான்' என்றால், அவனை எதிர்த்து நின்று இராவணன் தோற்றான் என்பதும் தானே விளங்கும். இவ்வாறு ஒன்றைச் சொல்லும்போது, அதன் எதிர் நின்றது அதற்கு எதிரானதை அடைந்தது என்று உணர்வது **மீட்சி** அளவை.

சம்பவ அளவை என்பதை உள்ளநெறி அளவை எனவும் சொல்வார்கள். காந்தத் துண்டின் சுழற்சியாலே மின்சாரம் உண்டாகும் என்பதுபோல, இயற்கைப் பொருள்களின் இயல்புகளை உள்ளவாறு அறிந்து சொல்லும் அறிவு நிலை இது.

இவ்வாறு அறிந்து உணர்வது அறிவுத்தெளிவு உடையவர்க்கு மட்டுமே இயலும். தெளிவில்லாதவர் பிழையாகவும் உணர்வர். இப்படிப் பிழையாக அறிதலை அளவைக் குற்றங்கள் என்பார்கள். இந்தக் குற்றங்கள் எட்டு வகைப் படும்.

ஒவ்வொன்றையும் அதனதன் பொருண்மை மட்டுமே சுட்டிக் கண்டதோடு, அதனை நுட்பமாக ஆராயாது, அமைந்து விடுதல் **சுட்டுணர்வு** என்னும் குற்றமாகும்.

சிப்பியைச் சிப்பி என்று உணராது வெள்ளியென்று திரித்துக் கொள்ளுதல் **விபரீதக் காட்சி** என்னும் குற்றமாகும். **திரியக் கோடல்** என்றும் இதைச் சொல்வார்கள்.

இருட்டில் குற்றியைக் கண்டவன் குற்றியெனத் தெளியாது, மனிதன் என்று துணிந்து, அவ்வாறே சொல்லவும் செய்தல் **தேராது தெளிதல்** என்று சொல்லும் குற்றம்.

ஒன்றை—ஒரு பொருளைப் பார்த்ததும் இது இன்னது தான் என்று நிச்சயிக்கும் தெளிவு வேண்டும். இந்தத் தெளிவில்லாமல், இது யாதோ என ஐயுற்று மயங்குதல் ஒரு குற்றம். இதை **ஐயம்** என்பார்கள். இரவு நேரத்தில் தெருவில் வருகின்றான். மாடு கட்டும் குத்துக்கல் ஒன்று இருக்கிறது. அதைப் பார்த்ததும், குத்துக்கல் தானா? அல்லது எவராவது வந்து இருக்கிறார்களா? என்று சந்தேகப் பட்டு நெஞ்சம் கலங்குகிறான். இப்படிச் சந்தேகம் வருவது தான் **ஐயம்** ஆகும்.

மாடு கட்டும் கல்லோ மனிதனோ என்று சந்தேகப்படுவது குற்றம். அதை ஐயம் என்றும் சொன்னோம். அப்படி யில்லாமல், அது மனிதனேதான் என்று முடிவு செய்து, 'யாரப்பா அங்கே?' என்று குரல் கொடுப்பதும், திரும்பிப் பதில் வராதபோது, 'எவனோ? ஏதோ?' என்று அஞ்சி ஓடுவதும் **தோராது தெளிதல்** என்ற குற்றம்.

காட்டுவழியே செல்லுகின்றான் ஒருவன். எதிரே புலி ஒன்று வருகின்றது. புலி வருகிறது என்று அறிந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்ள முயல வேண்டும். அப்படியில்லாமல் புலியால் தனக்கு ஆபத்து என்பதை உணராமல், மயங்கிச் சாய்ந்துவிடுவது சிலர் மனநிலை. இதைக் **கண்டு உணராமை** என்பார்கள். தீமையைக் கண்டும் உணராமல், அதன் வழியிற்போய் வேதனைப் படுகின்றவர்களையும் இந்தக் குற்றம் உடையவர்களாகவே கொள்ள வேண்டும்,

சொல்லும்போது எதையும் தெளிவாகவே சொல்ல வேண்டும். முயற்கொம்பு என்று சொன்னல், சொல்லளவில் முயலின் கொம்பு என்று பொருள்தரும். முயலுக்கோ கொம்பு கிடையாது. ஆகவே பொருளால் இப்படிச் சொல்வது தவறு. இதேபோல் பொருள் தவருக எதைச் சொன்னுலும் தவறுதான். இது **'இல்வழக்கு'** என்னும் குற்றம்.

பனிக்காலம் வந்து விடுகின்றது. நெருப்பருகே இருந்தால் குளிர்போகும். இது எல்லாருக்குமே தெரியும். மிகுந்த பனிக்காலத்தில் நெருப்பருகே இருந்தால் குளிர் போகும் என்று எவராவது சொன்னல், எல்லாரும் அறிந்ததைச் சொல்லுதல் என்பதால், **உணர்ந்ததை உணர்தல்** என்னும் குற்றமாக இது கருதப்படும்.

'நினக்கு இவரே தாய் தந்தையர்' என்று பிறர் காட்டிக் கூறும்போது, கூறுவோர் பொய்பேசார் என்ற மனவுறுதி யினல், எவ்வித ஆராய்ச்சியுமில்லாமல், அவ்வாறே மேற்கொண்டு ஏற்றுக் கொள்ளுதல் **'நினேப்பு'** என்னும் குற்றமாகும்.

இவ்வாறு அறிவின் நிலேயிலேயும் பல அளவைகளே வகுத்து, இவ்விதக் குறைபாடுகளேக் களேந்து, தெளிவான அறிவு—மனேநிலே பெற்றுச் சிறந்தவர்கள் நம் முன்னேர் களாவர்.

பல கொள்கைகள்

'உலகுக்கு இறைவன் ஆவான் ஈசன் ஒருவனே. அவனே அனேத்துமாகியவன்' என்று நம்பி, அதில் உறுதியாக நிற்பவர் சைவர்கள். 'எல்லாம் பிரம்மமே' என்று பிரம்மவாதிகள் சொல்வார்கள். 'நாரணனே எல்லாம்' என்பவர் வைணவ வாதியர். இன்னும் வேத வாதியர், பௌத்தர், சமணர், இப்படிப் பல கொள்கையினர். இவர்கள் அனேவருமே மனத்தை ஒன்றின்மேல் நிலேநிறுத்தி உயர்வு பெறலாம் என்ற

கோட்பாட்டில் நிற்பறவர்கள்தாம். பரிபூரண ஞானமாகிய பரம்பொருளை வேறுவேறு பெயர்களால் அழைத்தாலும், லட்சியம் செல்லும் இடம் மட்டும் ஒன்றே ஒன்றுதான்.

பார்வதி அம்மாளின் குடும்பம் மிகவும் பெரியது. பேரன் பேத்தி எடுத்த மூதாட்டி அந்த அம்மையார். அவர்கள் அதிர்ஷ்டம் அவர்கள் தாயாரும் மாமியாரும்கூட உயிரோடு இருந்தனர். தாயார் **'மகளே'** என்பார்கள். மாமியார் **'மருமகளே'** என்பார்கள். கணவர் **'இல்லத்தரசியே'** என்பார். பிள்ளைகள் **'அம்மா'** என்பர். மருமக்கள்மார் **'மாமி'** என்பர். பேரக்குழந்தைகள் **'பாட்டி'** என்று சொல்லும். இத்தனையும் ஒரே பார்வதியம்மாளையே குறிக்கும். இதில் வேறுபாடு இல்லை! இன்னும் அவள் உறவினர்கள் பலர், **'அக்கா'**, **'அத்தை'**, **'தங்கை'** என்றெல்லாம் அழைக்கலாமே! இப்படித்தான் ஒரே பரம்பொருளையும் பலர் பலவாருகச் சொன்னுலும், எல்லாரும் சொல்வதும் ஒரே பொருளைத் தான்—மகாசக்தியாகிய பரிபூரணத்தைத்தான் குறிக்கிறது என்ற தெளிவுடன் இருக்க வேண்டும். இந்தத் தெளிவு மத சம்பந்தமான மனக் குழப்பங்களிலிருந்து நமக்கு விடுதலையையும், மனச்சாந்தியையும், நித்தியமான மனவுறுதியையும் தரும்!

அணுவே எல்லாம்

உயிரும் நிலம் நீர் தீ காற்று என்னும் நான்கின் அணுக் களுமே எல்லாம் என்பது சிலரது கொள்கை. நில வணுக்கள் வன்மை உடையவை. நீரணுக்கள் குளிர்ச்சி யானவை, கீழே விழுந்து நிலத்தில் சுவறிப் போய் விடுபவை. தீயணுக்கள் எரிப்பதும் மேல்நோக்கி எழுவதுமான இயல்பு உடையவை. காற்றணுக்கள் குறுக்கிட்டு அசைத்தலைச் செய்யும் இயல்பு கொண்டவை.

இந்த நிலம், நீர், தீ, காற்று என்னும் நான்கின் அணுக்களும் அநாதியாகவே விளங்கும் பரமாணுக்கள்,

இவை ஒன்று மற்ருென்ருவதும் அழிவதும், புதிது பிறப்பதும் என்றில்லே. இவை தம்முள் கலந்தும் தனித்தும் உண்டாகும் நிலே மாற்றங்களே உலகப் பொருள்கள் எல்லாம். இவை, ஒன்றுக்கு ஒன்று எனவும், முக்கால் அரை கால் எனவும் பொருந்தி நின்று, பலப்பல மாற்றங்களே அடையும் இயல்பு கொண்டன. மனவலிமை இதற்கு வேண்டும்; அதாவது இவற்றின் நுண்மையை அறிந்து உணர்வதற்கு.

கதிரவன் ஒளியில், பகல் வேளேயில், தனித்தனியாக ஒவ்வொரு ரோமத்தையும் பிரித்துக் கண்டு உணரலாம். மங்கிய வெளிச்சத்தில் மயிர்க்கற்றை தெரியுமேதவிர அதன் கண் அடங்கிய ரோமங்கள் தெரிவதில்லே. இப்படித்தான் நுட்பங்கள் தெரியாமல் போகின்றன. அறிவொளி—மன வலிமை—இருந்தால் இவற்றை நுட்பமாக ஆராய்ந்து அறிய முடியும்.

மூலப் பகுதியும் உலகமும்

மூலப்பகுதி என்பது ஒன்று. இது தானே தனக்கு முதலானது. சர்வ சக்தி வாய்ந்தது. இதிலிருந்து **புத்தி தத்துவம்** தோன்றும். புத்தி தத்துவத்திலிருந்து **ஆகாயமும்,** அதிலிருந்து **வாயுவும்,** அதிலிருந்து **தீயும்,** அதிலிருந்து **நீரும்,** அதிலிருந்து **மண்ணும்** ஆகிய பஞ்சபூதங்கள் தோன்றும். இவற்றின் கூட்டத்திலிருந்து **'மனம்'** வெளிப்படும் என்பது சாங்கிய தத்துவம்.

மனத்திஞலே ஆங்காரமாகிய விகாரமும்,
ஆகாயத்திலே செவிக்கு ஒலியாகிய விகாரமும்,
வாயுவிஞலே உடலில் உறுதலாகிய விகாரமும்,
தீயிஞலே கண்ணுக்கு ஒளியாகிய விகாரமும்,
நீரிஞலே வாய்க்குச் சுவையாகிய விகாரமும்,
மண்ணிஞலே மூக்குக்கு நாற்றமாகிய விகாரமும்

உண்டாகின்றன: இப் பூதவிகாரத்தால் எல்லாமே வெளிப்பட்டு, உலகமாகவும் நிகழ்ந்து, தாம்தாம் வந்த

வழியே மீண்டும் ஒடுங்கி, இறுதியில் அனைத்தும் மூலப்பிரகிருதியில் சென்று ஒடுங்கிவிடுகின்றன. இவை அனைத்திலும் நிறைந்து நின்று மனிதர் உள்ளத்து உணர்வு வடிவமாக விளங்குவதே **புருடதத்துவம்** ஆகும். இப் புருடனே **ஜீவன்** என்று கூறப்படுகிறவன்

புருட தத்துவம்

புருட தத்துவத்தினாலே அறியப்படும் பொருள்கள் இருபத்தைந்து ஆகும். அவை,

நிலம், நீர், தீ, வளி, ஆகாயம் எனப் பூதங்கள் ஐந்தும்;

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவிஎனப் புலன்கள் ஐந்தும்;

சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்ற உணர்வுகள் ஐந்தும்,

வாக்கு, பாணி, பாதம், பாயுரு, உபத்தம் என்பன ஐந்தும்,

மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் என்பன நான்கும்,

இவற்றுடன் ஜீவன் என்று அறியப்படும் உயிர் ஒன்றும் ஆகும்.

இவ்வாறு மனமும் உடலும், மனிதனும் பற்றிய ஆராய்ச்சியை நம் முன்னோர்களின் மிகவும் நுட்பமாகப் பலப்பல வகைகளில் ஆராய்ந்து, எல்லாமே மனத்தின் செயலாலேயே, வழியாகவே எய்தல் கூடும் எனவும் வலியுறுத்தி வந்துள்ளார்கள். இறைவனையும் 'மனத்தகத்தான்' என்றும், 'நினைவில் நின்ற நின்மலன்' என்றும் உணர்வதுதான் நம் நாட்டு வழிவழியாகத் தொடர்ந்து வரும் ஞானமரபு ஆகும்.

5 காந்த சக்தி

ஒரு பொருள், மற்றும் சில பொருள்களைத் தன்னை நோக்கி இழுத்துக்கொள்ளுகின்றது. இப்படி எதிர்ப்படும் பொருளைத் தன்னிடம் ஈர்த்துக் கொள்ளுகின்ற சக்திக்குத்தான் **காந்த சக்தி** என்று பெயர். இந்தச் சக்தியைக் காந்தக் கல்லில் அப்படியே காணலாம். காந்தக் கல்லின் அருகே சில இரும்புத் தூள்களைத் தூவுங்கள். அத் தூள்கள் அப்படியே சென்று காந்தக் கல்லோடு ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. அதுமட்டுமல்ல, அந்தத் தூள்களிலும் காந்தசக்தி ஏறுவதால், அதனிடமும் சில தூள்கள் சென்று ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றன. இப்படி ஒட்டிக்கொள்ளச் செய்வது எது? இதைத்தான் **காந்தசக்தி** என்கிறோம்.

காந்தக் கல்லிலே காந்த சக்தி இருக்கின்றது. ஆகவே, அதைச் சுற்றிலும் காந்தசக்திக் கதிர்கள் பரவி நிற்கின்றன. அந்தச் சக்தி வட்டத்திற்குள் வரும் இரும்புத்தூள்கள் தாமே சென்று காந்தத்தோடு ஐக்கியமாகி விடுகின்றன. காந்தத்தின் சக்தி அதிகமானால், அதன் கதிர்கள் பரவிநிற்கும் காந்தவட்டமும் விரிவடைகின்றது. பாயும் கதிர்களின் வலிமையும் அதிகரிக்கின்றது. அப்போது ஆணிகள், சிறு இரும்புத் துண்டுகளையும் காந்தம் இழுத்துக் கொள்ளு கின்றது. இப்படியே சக்தி அதிகமாக அதிகமாகப் பெரிய பெரிய இரும்புப் பாளங்களையும் இழுக்கும் ஆற்றலையும் காந்தம் நிகழ்த்துகின்றது. இயற்கையாகக் கிடைப்பது, இயற்கையிலிருந்து உருவானது காந்தக்கல். இப்போது மின் சாரத்தால் காந்த சக்தியை ஏற்றிப் பல உருவங்களிலும்; பல சக்திகளிலும் காந்தங்களைக் கடைகளிலே விற்கின்றார்கள்.

காந்தத்தின் ஈர்ப்புச் சக்தியை நாம் அறிகின்றோம். அது இரும்பை மட்டுமேதான் இழுக்கின்றது. ஆனால், இயற்

கையின் பல பொருள்கள் நம்மை வசீகரித்து வருகின்றன. பசுமை நிரம்பிய சோலைகள், வானளாவிய மலைகள், ஒளிக் கற்கள், பரந்த வானம், செறிந்த கடல், துள்ளி வீழும் அருவி நீர், ஆடும் மரக்கிளை, அழகிய வண்ணங்கள் இன்னும் பல இயற்கைப் பொருள்களும் நம்மை வசீகரிக்கின்றனவே!

இவ்வாறே சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளும், தளர்நடையும் மதலை மொழியும் பேசும் சிறுவர் சிறுமியரும் நம்மைக் கவர் கின்றனரே. துள்ளித்திரியும் பசுவின் கன்றிலும், ஆட்டின் குட்டியிலும், நாய்க் குட்டி பூனைக்குட்டியிலும் நம் மனத்தைப் பறி கொடுத்து விடுகின்றோமே. ஆடும் மயிலின் அழகிலும், வண்ண ஓவியத்தின் எழிலிலும், கவின் மிகுந்த சிற்பங்களிலும், மற்றும் இயற்கைக் காட்சிகளிலும், செயற்கைப் புனைவுகளிலும் நாம் மயங்கி நிற்பதில்லையா!

பருவ எழில் பூத்துக் குலுங்கும் கன்னியின் மேனியிலே யிருந்து பொங்கிப் பரவும் வசீகரசக்தியால், எவ்வளவோ இளைஞர்களின் உள்ளம் வசிகரிக்கப்படுகின்றதே! கொழுமை யான பசுவும் எருதும் குதிரையும் ஆணும் பெண்ணும் பிறரைக் கவர்கின்றனர். அழகும் வாளிப்பான உடற்கட்டும் இந்தக் கவர்ச்சிச்சக்தியை மிகுதியாகப் பெற்றிருக்கின்றன. இந்த சக்தியைப் பற்றி அறியாவிட்டாலும், இதன் பயனை உணர்ந்தவர்கள் நம் முன்னேர்கள். இந்தக் கவர்ச்சிச் சக்தியினது அடிப்படையிலேயிருந்து தோன்றியவைதான். சிற்பம், ஓவியம் போன்ற பற்பல கலைகளும் ஆகும். நாட்டியமும், நாடகமும்கூட இந்தக் கவர்ச்சியை அடிப் படையாகக் கொண்டவைதான். ஆடை அணிகள் பூச்சுப் புனைவுகள் வியாபார தந்திரங்கள் எல்லாமே இந்த அழகுக் கவர்ச்சியிலிருந்துதான் தோன்றி வளர்ந்துள்ளன.

சாதாரண மனிதர்களைவிடக் கவிஞர்கள் இந்தக் கவர்ச்சியினுலே தம்மை மறந்து கனவு உலகிலேயே சஞ்சரிக்கும் இயல்பினைப் பெற்று விடுகின்றனர். அவர்கள் கண்ட கன்னியின் எழிலைச் சொற்களால் ஓவியப்படுத்தும்

போது, அந்தச் சொற்களும் அந்த வசீகர சக்தியைப் பெற்றுப் படிப்போரை எல்லாம் தம்பால் வசீகரிக்கின்றன. இந்த அம்சமே எண்ணற்ற கதை, கட்டுரை, கவிதை, காவியம், ஓவியம், சித்திரம், என்னும் பல வளர்ச்சிகளையும் உண்டாக்கி மனித நாகரீகத்தை உயர்த்தியிருக்கின்றது.

நாம் மேலே சொன்னவை எல்லாம் கண்வழியாக, அதாவது பார்வையின் மூலம் நிகழுகின்ற வசீகர காந்த சக்தியைப் பற்றிய உண்மைகளாகும். நாகப் பாம்பின் கண்களிலேயிருந்து பரவும் கதிர்வீச்சால் எதிர்ப்படும் தேரையானது செயலற்றுப்போய், அதற்குத் தானே இரையாகிவிடுகின்றது. பல்லியின் கண்களிலும், புலியின் பளபளக்கும் கண்களிலும், பூனையின் கண்களிலும் இந்தச் சக்திக் கதிர்வீச்சை நாம் காணலாம். இந்தச் சக்திக் கதிர் வீச்சின் வலிமைக்குத் தக்கபடி, வலிமையுள்ளது எதுவோ, அது வலிமையற்றதைத் தனக்கு அடிமையாகக் கொள்ள முடியும். இந்த உண்மையை உணர்ந்துதான் சர்க்கஸ் காரர்களும் கொடிய விலங்குகளைத் தம் பார்வையினாலேயே அடிமைப்படுத்திச் செயலற்றுப்போகச் செய்யும் சக்தியைப் பெற்றுத் தொழில் செய்து வருகின்றார்கள். வேட்டைக்காரர் களும் இந்த உண்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றார்கள். அவர் கள் தம் கண்களிலிருந்து பாயும் காந்தசக்தி எதிர்ப்படும் விலங்கைத் தலைகவிழச் செய்துவிடுவதை அநுபவத்தில் அறிந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

இந்தச் சக்தியின் பெருக்கம் உடையவருக்கு இதில் குறைந்த சக்தியுடையவர் வசீகரமாகி அடிமைகளைப்போலச் செயற்படுவார்கள் என்பது இதனால் அறியப்படும்.

கண் வழியாக நம்மை வசீகரிக்கும் காந்த சக்தியே மேற் சொன்னவை எல்லாம். இப்படியே காது, மூக்கு, உடல், வாய் போன்ற பிற புலன்களாலும் நாம் வசீகர சக்திக்கு உட்பட்டுவருகின்றோம்.

பாடும் குயிலின் குரலினும், ரீங்காரப் பண் பாடும் வண்டின் ஒலியிலும், வேணுகானத்திலும், வீணையிசையிலும்

நாம் மயங்குவதில்லையா! இவை எல்லாம் செவிப்புலனில் புகுந்து நம்மை வசீகரிக்கும் காந்த சக்திகளாகும். இவை காற்றலையை இயக்கிவந்து நம்மை வசீகரிக்கின்றன. இவற்றின் பண்பட்ட வளர்ச்சிதான் உலகிலுள்ள பலவகைப் பாஷைகளும், அவற்றிலுள்ள காவியங்களும், இசை நுணுக்கங்களும், பிறவும் எல்லாம். இந்தக் கவர்ச்சி அடிப் படைதான் ஒலிசம்பந்தமான தொலைபேசி வானொலி போன்ற பலவகையான கண்டுபிடிப்புக்களுக்கும் துணையாக நிற்பது. பேச்சாற்றல் மிகுந்தவர்கள் பலர் மக்கள் தலைவர் களாவதற்கும் இந்தச் சக்திதான் அடிப்படைக் காரணம் ஆகும். அறிஞர் அண்ணாவின் பேச்சைக் கேட்டவர்கள் இதை அறிவார்கள். நேருஜியின் பேச்சையும் காந்தியடிகளின் பேச்சையும் கேட்டவர்கள் இதை உணர்வார்கள். ஞானிகளின் உபதேச மொழிகள் எவ்வளவு சக்தியுடையன என்பது அநுபவித்தவர்களால் மட்டுமே உணரக் கூடியதாகும். திருவாவடுதுறை ராஜரத்தினம் பிள்ளையின் நாதசுர இசை யிலும், எம். கே. தியாகராஜு பாகவதரின் வாய்ப்பாட்டிலும் இந்தச் சக்தியின் நிறைவான பரிபூரணத்தை உணரலாம்.

மல்லிகையின் மயக்கும் நறுமணத்தில் நாம் மயங்கு கின்றோம் அல்லவா! நல்ல மணமுள்ள வாசனை பூசியவர் ஒருவரை எவ்வளவுபேர் உற்றுக் கவனிக்கின்றார்கள்! இப்படி மணத்தின் மூலம் வசீகர சக்தியானது பாய்ந்து சென்று வசியப்படுத்துகின்றது. இந்தச் சக்தியின் உண்மையைக் கொண்டுதான் மணப்பொருள்கள் பலவும் பலவகையிலே வளர்ந்து நமக்கு இனிமை தந்து வருகின்றன. சென்றுகள், ஊதுபத்திகள், சந்தனம், அகில், கஸ்தூரி, புனுகு, இன்னும் ஏலம், லவங்கம், ஜாதிக்காய், பச்சைக் கற்பூரம், நன்னாறி, மல்லிகை, மகிழம் போலப் பலவகை நறுமணப் பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றைப் பூசித் தமக்குக் கவர்ச்சியை மிகுதிப் படுத்திக் கொள்ளத் தெரிந்தவர்கள் பெண்களிற் பலர். அவர்கள் கூந்தலிற் சூடும் மூல்லை மலரின் மணம், அவர்கள் கணவன்மாரின் நரம்புகளைக் கட்டுக் குலையச் செய்து

மயங்கிக் கிடக்கச் செய்யும் சக்தியுடையது அல்லவா! தெரிந்தோ தெரியாமலோ இதை மரபாகக் கொண்டு அவர் கள் தங்கள் வசீகரசக்தியிலே வெற்றிபெற்று வருகின்ருர்கள்.

நாவின் வசீகரம்

சுவையாலும் கவர்ச்சிக்கப் படுவது உண்டு. நல்ல சுவையை அறிந்து மகிழ்ந்த நாவானது, அப்படியே அதற்கு நம்மையே அடிமையாகச் செய்துவிடும். தேனும், பாலும், முக்கனியும், சர்க்கரையும் இப்படிச் சுவையால் வசீகரிக்கும் சக்தியைப்பெற்றவை. இதன் அடிப்படையிலேதான் உணவுப் பொருள்களைச் சுவைசுவையாக ஆக்குவதே ஒரு கலையாக வளர்ந்து விட்டிருக்கின்றது. அதற்கான செய்முறைகளும் பொருள்வகைகளும் ஏராளம். எல்லாம் சுவையால் கவரும் சக்தியைப் பயன்படுத்திப் பிறரை வசீகரிப்பதற்குத்தான். நளபாகம் வீமபாகம் என்று இக்கலையில் வல்லவர் களாக நளனும் வீமனும் திகழ்ந்ததைக் கூறுவார்கள். இன்றும் வீடுகளில் தம் மனைவியின் சமையலிலும், தாயின் சமையலிலும் மயங்காதவர்கள் யாரிருக்கின்ருர்கள்? இந்த அடிப்படைப் பலவீனமே ஹோட்டல்கள், மிட்டாய்க் கடை கள், ரொட்டி பிஸ்கட் கம்பெனிகள், சாக்லேட்கம்பெனிகள், சோடா கிரஷ் பானங்கள் போன்ற பல தொழில்களைத் தோற்றுவித்துள்ளன.

ஸ்பரிச வசியம்

மெல்லத் தவழ்ந்து வரும் தென்றலின் இனிமையிலும், பட்டுப்போன்ற மெல்விரல்களால் தடவுகின்ற காதலியின் ஸ்பரிசத்திலும், தாயின் அரவணைப்பிலும், காதலரின் தழுவலிலும் ஏற்படும் கவர்ச்சி உடலால் ஏற்படுவதாகும். பாலே நடனங்கள், கைகுலுக்கல்கள், முத்தங்கள், தட்டிக் கொடுத்தல் போலப் பலவகையாக இந்தக் கவர்ச்சிச் சக்தி யின் வேகமானது நிகழ்ந்து வருகின்றது.

ஐம்புலக் கவர்ச்சி

இதுவரை நாம் மேலே கூறியவை எல்லாம் ஐம்புலன் களின் வழியாகவும் நாம் கவர்ச்சிக்கப் படுகின்றோம் என்பதுதான். இந்தக் கவர்ச்சித்திறனில் வலிமையுடைய வர்கள், வலிமையற்றவர்களை எளிதாக வசீகரிக்கமுடியும் என்பதையும் நாம் அறிதல் வேண்டும். இவை எல்லாம் இயற்கையாகவே நிகழ்வன. இனி இவற்றையும் கடந்து மனத்தால் உணர்வனவும் உண்டு. மனத்தால் வசீகரிக்கப் பட்டு, மனம் அடிமைப் படுவது என்பது இவற்றிலும் வலிமையுடைய சக்தியாகும்.

மன வசீகரம்

அழகின் கவர்ச்சி உண்மையென்றாலும், காண்பது நம் உறவினர், நம் ஊரார், நமக்கு வேண்டியவர், நாம் விரும்புவது என்னும்போது ஏற்படும் கவர்ச்சிக்கு மனம் காரணமாகும்.

இசையினிமையோடு பாடல்களின் பொருளிலேயும் மனஞ்சென்று ஈடுபட, அதனால் வசீகரிக்கப்படும்போது ஏற்படும் கவர்ச்சி மனத்தால் உணரப்படுவதாகும்.

சுவையுணர்வோடு, சில சுவைகளை உடல் நலத்துக்கு ஆகாதென ஒதுக்கும் திறனைப் பெறுவதும், கவர்ச்சிக்கு இணங்காதிருப்பதும் மனத்தின் செயலாகும்.

இம் மணம் நம் நலத்துக்கு ஆகாது என்றும், இது நம் மனத்தைக் கெடுத்துவிடும் என்றும், இது நம் தகுதிக்கு மேம்பட்டது என்றும் மனம் கட்டுப்படுத்தும்போது அது மனத்தின் செயலுக்கு உட்படுகின்றது.

மனத்தின் நிலைமை

தொட்டால் வருவது சுகமானாலும், அது வேற்றான் மனைவியெனவும், அது பொருந்தா உறவு எனவும், அந்தச்

சுகத்தை மறுப்பது மனவலிமையாகும். நல்ல குறிக்கோள் களுக்காக இந்தக் கவர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் வலிமையை மனம் பெற வேண்டும். விரதங்கள் பலவும் இப்படிக் கவர்ச்சிக்கு அடிமைப்படாமல், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தின் சக்தியை வலிமைப்படுத்தவே எழுந்தவையாகும்.

இனி, மனத்தைப் புலன் உணர்வுகளிலே செல்லாமல் அடக்கிவிட்டால், அவை எதையும் உணராமல் செயலற்றுப் போகின்றன. இப்படிக் கட்டுப்படுத்தி விடும்போது இவற்றிலே உழலும் மனம் தன்னையே செறிவாக்கிக் கொள்ள முற்பட்டுவிடுகின்றது. மனோவலிமையும், புத்தித்தெளிவும், சித்தத்திலே திறனும் அப்போது நம்மை வந்து அடைகின்றன.

இதன்மூலம் நம் மனம் சக்திபெறுகின்றது. சாதாரண ஜீவ காந்த சக்தியை மட்டுமே பெற்றிருந்த நம் உடலானது, மனோகாந்த சக்தியையும் பெற்று விடுகின்றது. ஜீவ காந்த சக்தியும் மனோகாந்த சக்தியின் ஏவலுக்கு உட்பட்டுச் செயற் படுகின்றது. அதன் வலிமையும் அப்போது பன்மடங் காகிறது. அதனால் ஏற்படும் சக்திகளும் சித்திகளும் அபரிமித மானவையாகவும், ஆச்சரியமானவையாகவும் இருக்கின்றன.

நான்கு வகையினர்

காந்தசக்தி பற்றிய மட்டில் நான்கு வகையானவர் களாக மக்களைப் பிரித்துக் காணலாம். அவரவர்களுடைய இயல்பான தன்மைக்கு ஏற்றபடியே அவரவர்களுடைய காந்தசக்தியும் அமைந்து இருக்கும்.

எதையும் எளிதாகக் கருதுபவர்கள், அல்லது அழகானவர்கள் **முதல் வகையினர்.** மனப்போக்கின் படியே வாழ்பவர், அல்லது சிந்தனை வாழ்வினர் **இரண்டாவது வகையினர்.** ஆழமானவர்கள் அல்லது ஆபத்தானவர்கள் **மூன்றாவது வகையினர். நான்காவதாக** வளமானவர்கள் அல்லது ஆடம்பர வாழ்வினரைச் சொல்லலாம்.

கண்களின் நிறம்

கண்களின் நிறத்தைக் கொண்டு மட்டுமோ, அல்லது உடலின் பொதுவான அமைப்பைக் கொண்டு மட்டுமோ, ஒருவருடைய வசிகரசக்தியை முழுக்கவும் மதிப்பிட்டுவிட முடியாது. வசிகரசக்தியின் ஒளியானது கண்களின் நிறங்களை ஒட்டியே பெரும்பாலும் ஒருவரிடம் அமைகின்றது என்பது உண்மைதான். அவர்கள் காந்த சக்திகளுக்குத் தக்கபடியேதான் கண்களின் நிறவேறுபாடுகள் பொதுவாக அவர்களிடம் அமைகின்றன.

இருண்ட கருங்கண்களை உடையவர்கள், நீலக்கண்களை உடையவர்களுக்கும் கருஞ்சிவப்புக் கண்களை உடையவர் களுக்கும் மாறுபட்ட சக்தியினராகவே இருக்கின்றனர். கருஞ்சிவப்பு மண்ணின் நிறம்; அதைக் கவிந்திருக்கும் ஆகாயத்தின் நிறம் நீலம்; சாம்பல் நிறம் குளிர்மிகுந்த பனிப்பிரதேசங்களில் காணப்படும் நிறம். வெப்பப் பிரதேசங்களான பாலைவானத்திலும், அல்லது மேலை நாடுகளின் இரவுப்பகுதியிலும் இந்தச் சாம்பல் நிறத்தைக் காணலாம். இந்த நிறங்களும் சக்தியின் அளவுகளும் ஒன்று மாறி ஒன்றாகவோ, அல்லது ஒன்றுடன் மற்றொன்று கலந்தோ ஒருவரிடம் விளங்குவதையும் நாம் காணலாம். ஆனாலும், உள்ளார்ந்த உணர்வுகளிலே மட்டும் இந்தக் கண்களின் நிறத்தை யொட்டிய இயல்பான பாரம்பரிய சக்திகளின் செல்வாக்கு மேலோங்கியே இருக்கும் என்பதை மறுக்கவும் முடியாது.

நீலக் கண்ணன்

நீலக்கண்களை உடையவன் அதிக மனச்சுமை இல்லா தவன். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே இருப்பான். புத்தி தீட்சணியம் உடையவனாகவும், சுறுசுறுப்புள்ளவனாகவும், விரைந்து எந்தச் செயலையும் செய்பவனாகவும், எப்போதும் தெளிந்தஅறிவோடுஇருப்பவனாகவும்இவன் காணப்படுவான்

சாம்பல் நிறக் கண்ணன்

சாம்பல் நிறக் கண்களை உடையவன் எதிலுமே நிதான மானவன். எதையும் சரியாகவே கணக்கிட்டுப் பார்ப்பவன். எண்ணத்தில் உறுதியானவன். தளராத சதை வளர்ச்சி கொண்டவன். இவன் அதிகமாகப் பேசமாட்டான்; பிறர் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்பான். பிறரையே பேசுமாறு விட்டுவிட்டுத் தான் பேசாமல் இருப்பான். பேச்சுச் சுவாரசியத்திற்குக்கூட ஒன்றிரண்டு சொற்களை இடையிலே சொல்லாதவன் இவன். பேசுவதற்கு ஆதாரமான இணக்கமான முகபாவத்தைக்கூட இவனிடம் காண முடியாது. ஆகவே, பேசுபவர் புதியபுதிய கருத்துக்களை எண்ணியவராக மேலும்மேலும் பேசிக்கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். எப்படியும் பேச்சினாலே அவனைக் கவர்ந்து விடலாம் என்னும் நம்பிக்கை பேசுபவருக்கு இருக்கலாம். ஆனால், இவனோ பேசுபவர்கண்களையே நேராகப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பான். ஒரு முட்டாள்தான் இப்படிச் செய்வான் என்று நீங்கள் கருதலாம். ஆனால், இவன் முட்டாள் அல்ல. முட்டாள் முகத்திலே பிறர் பேச்சைக் கேட்கும்போது ஆச்சரியமாவது தோன்றும். அதுவும் இவனிடம் தோன்றாது!

கருங்கண்ணன்

கருங்கண்ணன் மிகவும் ஆழமானவன்; ஆபத்தானவனும் கூட. விழிகளின் பாப்பா பெரிதாக இருந்தால்தான் விழிக் கருப்பு அடர்த்தியாக இருக்கும். பெரும்பாலும் பாப்பாவைச் சுற்றியிருக்கும் வட்டப்பகுதியிலே தோன்றும் நிறத்தையே நாம் கவனிக்க வேண்டும். உணர்ச்சியால் நரம்புகள் அதிர்வடைகின்றபோது கண்விழித்துவாரம் விரிகின்றது. அப்போது பாப்பாவின் பின்னுள்ள பள்ளமானது இருள் போலக் கன்னங்கரேலென்று காணப்படுகின்றது. நரம்புத் தூண்டுதல்களும் காந்தசக்தி அலைகளின் தோற்றமும் ஏறக்குறைய ஒன்றுதான். ஆனால், நோயின்போது கருங்

கண்ணனுக்குப் பிறரைவிடக் காந்தசக்தி மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். அதிர்ச்சியடைதல் என்பது, எப்போதும்—காந்த சக்தி குறைவாயிருப்பதன் விளைவுதான். தன்னிறைவும் நிதானமும் ஆற்றலின் விளைவுகள். கருங்கண்களுடைய மனிதன், காந்தசக்திக்கு உட்படும்போது, அவன் இயல்பு, கண்கள், பேச்சு, அவன் பற்றும்பொருள், அவன் தோற்றம் எல்லாவற்றிலுமே ஓர் அமைதியைக் காணலாம். அவனிடம் சக்தி குறையும்போதோ, அவன் உணர்ச்சிவசப்பட, அவன் நரம்புமண்டலம் முழுவதுமே அதனல் பெரிதும் பாதிக்கப் படுகின்றது.

கருஞ்சிவப்புக் கண்ணன்

கருஞ்சிவப்பு நிறக் கண்களைக் கொண்டவனிடம் சக்தி வெளிப்படும்போது, பாசத்தையும், ஆற்றலின் சக்தியையும் அவன் வெளிப்படுத்துகின்றான். ஆனல், குறிப்பிட்ட குறிக் கோளில் நிற்கமுடியாமல் தடுமாற்றம் அடைகின்றான். சூழ்நிலைகளினாலும் பயிற்சிகளாலும் முறையாகப் பயிற்றப் பட்டால்தான் இவனால் தடுமாற்றம் அடையாமலிருக்க முடியும். பொதுவாகக் கருப்பின் சாயலைக் கொஞ்சம் கொண்டிருந்தாலும், அதன் இயல்புக்கு மாறாக, இது நிலத்தின் எல்லையையும் தழுவிச் செல்லும் ஒரு கலப்பு இயல்பைக் கொண்டிருப்பது என்று கூறலாம்.

பாரம்பரிய சக்தி

ஜீவ காந்தசக்தி என்பதை அடியிற் கண்டபடி வகைப் படுத்தலாம். எல்லா மனிதருமே இந்த நான்கு வகைகளுள் ஒன்றைத் தம்முடைய பாரம்பரியத்தால் ஜீவகாந்த சக்தி யாகப் பெற்றுள்ளனர் என்றும் சொல்லலாம். இரண்டோ அல்லது மூன்றோ ஒன்றுடனொன்று கலந்து கலப்புச் சக்தியாகவும் விளங்கும்.

(அ) அழகானவன்......நீலம்
(ஆ) குளிர்ச்சியானவன்......சாம்பல்
(இ) ஆழமானவன்......கருப்பு.
(உ) பாசமானவன்......கருஞ்சிவப்பு.

நீலமும் சாம்பலும் கலந்தும் விளங்கலாம். சாம்பலும் இளங்கருஞ்சிவப்பும் கலந்தும் தோன்றலாம். கருஞ்சிவப்பும் கருப்பும் கலந்தும் நிற்கலாம். நீலமும் கருப்பும் ஒன்ருெடொ டொன்று நேர் எதிரானவை. நீலமும் கருஞ்சிவப்பும் எதிரானவை. சாம்பலும் அடர்த்தியான கருஞ்சிவப்பும் எதிரானவை. சாம்பலும் கருப்பும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை.

அநுபவ உணர்வுகள்

எல்லா வகையான ஜீவசக்தியின் தோற்றங்களும் பாரம்பரியத்தில் அமைந்த மேற்கண்ட நான்கு வகையான உணர்வுகளை ஒட்டியே தோன்றக் கூடியன. சக்தியின் அளவும், பிறரோடு தொடர்பு கொள்ளுவதில் வெற்றியடை தலும் போன்றவை அவரவர் முயன்று தம் சக்தியைப் பண்படுத்திக் கொண்டதற்கேற்பவே அமையும். சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலைகள் மனிதனுக்குத் தருகின்ற அறிவை எந்தக் கல்விப் பயிற்சியும் தந்துவிட முடியாது. காந்த சக்தியினை ஒருவன் பெறுவதற்கு ஒருவகைக் கல்விமுறையும் உதவக் கூடும். பாரம்பரிய உணர்வைப் பயிற்சிகளாலும் கட்டுப்பாடு களாலும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் இது சற்றுச் சிரமமானதுதான். சூழ்நிலை களிலே சிக்கிச்சிக்கிப் பட்ட கடந்தகால எண்ணப்பதிவுகள் எப்போதும் மேலோங்கி நின்று வரும் என்பதையும் மறந்து விடக் கூடாது.

சக்தியைப் பகிரங்கமாகக் காட்டிக் கொள்ளும் எல்லாச் செயலுமே, கற்றுத் தமதாக்கிக் கொண்ட உணர்வுகளின் காரணமாகவே உண்டாக வேண்டும், இல்லையானல்

அப்படிப் பகிரங்கமாக உணர்வைக் காட்டுவதே வேண்டாத தாகிவிடும். அடைந்த உணர்வுகள் உயர்ந்த முறையிலே பண்படுத்தப்பட்டிருந்தபோதும், எளிதாக அதற்கு நேர் எதிரான வகைகளிலும் எழக்கூடும்.

அறிந்ததும் அறியாததும்

பலரையும் தனக்கு இசைந்து ஒத்துழைக்கும்படி செய்து வருகின்ற பலரும், தம்மிடமிருக்கும் காந்த சக்திதான் இப்படிப் பலரையும் தமக்கு இணங்கவைக்கின்றது என்பதை அறிந்திருப்பதுகூடக் கிடையாது. ஆனல், அந்தச் சக்தியின் பயனேமட்டுமே அவர்கள் அடைந்து வருகின்றனர்.

பொதுவாக, அழகானவர்கள் நல்ல சதை வளர்ச்சி உடையவர்களாக இருப்பார்கள். கடுமையானவர்கள் எப்போதும் சிந்தனே வயப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். ஆழமானவர்கள் எப்போதும் உணர்ச்சிவசப் பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். பாசம் உள்ளவர்கள் எப்போதும் ஒழுக்க சிலர்களாக விளங்குவார்கள்.

அழகானவர்கள் சதைப்பற்று உடையவர்களாக இருப் பார்கள் என்பது இயல்புதான். சதையின் உருண்டு திரண்ட அமைப்புத்தான் உடலுக்கு அழகைத் தருகின்றது. கோடி கோடியான தசை நாளங்களின் நியதியோடுகூடிய ஒரு கூட்டமைப்புத்தான் சதைப்பற்று என்பது. இத்தகைய வனிடம் காந்தசக்தி எழும்போது, ஒவ்வொரு தசைநாளத் திலும் சக்தி தோன்றி வெளிப்பட்டு, ஒரு கூட்டுச்சக்தியை உருவாக்குகின்றது.

கடுமையானவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் உடலழக் கும் அவர்கள் உணர்ச்சிகளுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமுமே கிடையாது. மூளேதான் இவர்களுடைய சக்திக்குக் காரணமாகின்றது. விரைவாகவும், எதிர்ப்புக்களே வெல்லும் சக்தியோடும், இந்தவகை மனிதர்களிடமிருந்து காந்தசக்தி வெளிப்படுகின்றது.

தூண்டுதல்கள்

நரம்பு உணர்விலே காந்த சக்தியை வெளிப்படுத்தும் வகையினருக்கு, உணர்வு நரம்புகளே சக்தியின் தோற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன. பாச உணர்வினர்களிடம் ஒழுக்கமே அடிப்படையாக இருக்கின்றது. அதுவே காந்த சக்திக்கு நிலைக்களமாகவும் அமைகின்றது. நல்ல ஒழுக்கம், கெட்ட ஒழுக்கம் என்னும் இரண்டு; ஒழுக்கத்தைத் தூண்டும் இயல்புகள்; நோக்கத்தால் தூண்டப்படும் இயல்புகள்—நல்லதாகவும் கெட்டதாகவும் இருக்கலாம்; நல்லதோ கெட்டதோ செய்யப் பிறரால் தூண்டப்படுதல்; இவை எல்லாமே ஒழுக்கத்தைச் சார்ந்தவைதாம். இவற்றை நினைவிற் கொள்ளாவிட்டால் ஒழுக்கம் என்பது உயர்ந்த ஒரு காந்தசக்திநிலை என்ற தவருன கருத்தும் ஏற்பட்டும் விடக் கூடும்.

ஆகவே, பரம்பரையாக அமைந்த மேலே காட்டப்பட்ட நான்குவகை உணர்வினரும், முயற்சிசெய்து தம்முடைய காந்த சக்திகளை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சதைப்பற்ருல் மட்டுமே காந்த சக்தியைப் பெற்று வந்தவர்கள், மனத்தாலும், நரம்புகளாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் காந்த சக்தியைப் பெருக்கித் தம்முடைய பாரம்பரிய சக்தியை வளமாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

முயன்ருல் முடியும்

மனத்தால் மட்டுமே சக்தியைக் காட்டி வந்தவர்கள் சதைக் கோளங்களாலும், நரம்புகளாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் தம் சக்தியை மேலும் வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நரம்புப் புடைப்பால் மட்டுமே தம் சக்தியை வெளிப்படுத்தி வந்தவர்கள், முயற்சிசெய்து சதைக்கோளங்களாலும், மனத்தாலும், ஒழுக்க நெறியாலும் அதிக சக்தியைப் பெற்றுச் சிறப்படைய முடியும்,

ஒழுக்கத்தாலே மட்டுமே சக்தியை அடைந்திருந்தவர்கள், சதைக் கோளங்களாலும், மனத்தாலும், நரம்புகளின் வலுவாலும் தம் சக்தியை அதிகப்படுத்தி, வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற முடியும்.

வாழ்வியலின் அமைப்பு, பண்பாட்டினுலே அமைவது தான். ஆகவே எவரையும் தம்முடைய பாரம்பரிய உணர்வுச் சக்தியோடு மட்டுமே தனித்துக் காட்டமுடியாது. பல அளவுகளில் பிற சக்திகள் கலந்த கலப்பாகவே எல்லாரும் காணப்படுகின்றனர். பிறரிடம் காணப்படும் உணர்ச்சிகளேயும் பிறரது நடத்தைகளேயும் ஆராய்கின்ற வாய்ப்பு நமக்கு இருக்கின்றது. இதனுல், நாம் புதிய அறிவுவிளக்கங்களே அடைவதோடு, மனித அனுபவத்தின் வேறுபாட்டு நிலேகளேயும் அறிய முடியும்.

ஆராய வேண்டும்

மக்களோடு பழகி அவர்களின் சுபாவத்தை அறியும் அனுபவம் மிகவும் சிறப்பானது. அவர்களுடைய இயல்பான காந்த சக்தி என்ன? அவர்கள் எவ்வாறு பிற தாக்குதல்களே எதிர்த்து நிற்கின்றனர்? இவைகளே ஆராயவேண்டும். ஆராய்ந்தால்,

1. எதிரிடையான நிறங்கள் கொண்ட கண்களே உடையவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எளிதாக வசியப்படுகிருர்களா?

2. சாம்பல்நிறக் கண்கள் எப்போதும் கடுமையாகவும், கணக்காகவும், விழிப்பாகவுந்தான் இருக்கின்றனவா?

3. கணவன் மனேவியரின் ஆசைகள் ஒன்றுபடும்போது தான், அவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கை ஆனந்தமாயிருக்கும். ஆகவே, ஒரே குணப்பகுப்பைச் சேர்ந்த இருவரது மணக் கலப்புத்தான் சிறந்த மணவாழ்வாக அமைகிறதா?

இந்த வினுக்சளுக்கு விடைகளே ஆராய்ந்து வந்தால், மக்களேக் கவனிக்கவும், அவரவர்களே அளந்து அவர்களின் சக்தித் தகுதிகளேக் கணக்கிட்டுத் தெளிவுபெறவும் எளிதாக முடியும்.

சரியாக அறிவதில்லே

எப்பொழுதுமே நாம் நம்முடைய சக்திகளேச் சரியாக உணர்வதுமில்லே; நம்முடைய நன்மை எதுவென்று தெளிவான முடிவுக்கு வந்து, அதனே அடைய முயன்று அடைவதன் மூலம், நம்முடைய நலனேச் சரிவரக் கவனித்துக் கொள்வதுமில்லே. எதிர்பாராது வாய்க்கின்ற நல்ல சூழ்நிலேகளேக்கூட, நம்முடைய தெளிவான புத்தியில்லாத காரணத்தால் கைநழுவ விட்டுவிடுகின்ருேம். கைகடந்து போய்விட்ட அந்த வாய்ப்புக்களே நினேந்துநினேந்து பின்னர் காலமெல்லாம் வருத்தப்படுகின்ருேம். எதனுல் இப்படி நாம் அறிவற்றவர்களாக நடந்து கொள்ளுகின்ருேம்? இதற்கு அடிப்படையான காரணம் என்ன? பழைய தோல்விகளின் விளேவுகளாலே உள்ளத்தில் பதிந்துவிட்ட அச்சவுணர்வு தான் இப்படி நாம் நடப்பதற்குக் காரணமா? இப்படிப் பார்த்தால் பலசமயங்களில் இந்த அச்சவுணர்வைக்கூடக் காரணமென்று சொல்ல முடிவதில்லே. அப்படிக் கைநழுவ விடுவதுதான் சரியானது என்று அப்போதைக்குத் தெளிவாகவே நினேக்கின்ருேம். ஆகவே, ஏதோ சில உணர்வுகள், நம்மையும் அறியாமலே நம்முள்ளே வலுப் பெற்று நின்று, நம்முடைய எண்ணங்களே மாற்றிவிடுகின்றன. முழுமையான தெளிவோடு சிந்தித்து முடிவு செய்யும் திறமையை நாம் அப்போதைக்கு இழந்துவிடுகின்ருேம். இதுதான் உண்மையாகும்.

காந்த சக்தியானது நான்கு அடிப்படைகளில் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் விளங்கி வருகின்றது என்று நாம் பார்த்தோம். அவை தனித்தும் வெளிப்படும்; ஒன்றுடன் ஒன்று

கூடக்குறையக் கலந்தும் தோன்றும். அனுபவ பூர்மான உண்மை இது.

ஒவ்வொருவரிடமும் இயல்பாகவே அவர்களுடைய பாரம்பரியச் செல்வமாக அமைந்துள்ள இந்த வசீகரகாந்த சக்தியில் பெரும்பகுதியும் வீணாகிக்கொண்டே போகிறது. பொதுவாக, சக்தியினை வீணடித்தல் நியாயமில்லை என்றா லும், இதுதான் உண்மையான மனிதநிலை. முறையாக ஏதோ ஒரு விளைவினால் திடீரென்று தூண்டப்படும்போது மட்டும் இந்த நான்குவகைச் சக்திகளும் ஒருமுகப்பட்டு வெளிப்படு கின்றன. அந்த நேரத்தில் மிகச்சாதாரண மனிதனுங்கூட மகாசக்தி வாய்ந்த மனிதனாக விளங்குகின்றான். செயற்குரிய செயல்களைச் செய்து புகழும் பெற்றுவிடுகின்றான்.

காந்தசக்தி அலைகள்

காந்த சக்தி அலைகள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியில் இருந்தும் எந்த நேரமும் வெளிப்பட்ட வண்ணமாகவே இருக்கின்றன. கண்விழியிலுள்ள பாப்பா கருமையான ஒரு துவாரமாகவே காணப்படும். அதைச் சூழவிருக்கும் வட்டமும் கருமையாக இருக்கும். ஒருவரைச் சாதாரண சக்தியுடையவர் என்றுதான் கருதுவோம். ஆனால், இந்த வகையைச் சேர்ந்த ஒருவரே, மேடையிலே பலர் முன்பாக நின்று பேசத்தொடங்கும்போது, உணர்வுத் தூண்டுதலில் மகத்தான சக்திபெற்ற பேச்சாளராக மாறிவிடுவதைப் பார்க்கின்றோம். அப்போது அவர் கண்களைப் பார்த்தால், அதிலே பளிச்சிடும் நீலஒளி நம்மை ஊடுருவிச் செல்வதை உணர்வோம். எப்படி இவருக்கு இவ்வளவு ஆற்றல் உண் டாயிற்று என்று நாமே வியப்போம். ஒன்றுபட்டுச் செயலாற் றும் காந்த சக்திகள்தாம் இந்தச் சிறப்பை அந்தச் சமயத் திலே தருகின்றன. மேடையைவிட்டு இறங்கியதும் அவர் சர்வசாதாரண மனிதராகி விடுகின்றார்.

கண்ணின் கருமணி

கண்ணின் வட்டத்தைக் காந்த சக்தியை அறிவிக்கும் கண்ணுடியென்று சொல்லலாம். அதைப் பார்த்து, அதிலே பளிச்சிடும் வண்ணங்களைக் கொண்டு, ஒருவரின் சக்தி இன்னதுதான் என்று தெளிவாக முடிவு செய்துவிடலாம். கண்மணிதான் காந்த சக்தியின் தன்மையைக் காட்டு கின்றது. சக்தி வேகம் குறைவாக இருந்தால் கண்ணின் பாப்பா மிகவும் சுருங்கிவிடுகிறது. பார்வை நரம்புகளுக்கும் பார்வையைச் செய்யும் மூளைப்பகுதிக்கும் வலுவில்லை என்று தான் இதற்குப் பொருள்.

அதிகமான காந்தசக்தி படைத்தவர்கள் கண்களை அப்படியே செயலற்றுத் தோன்றுமாறு செய்துகொள்ளும் சக்தியையும் பெற்றிருக்கின்ருர்கள். ஒளி மடிந்து போகாது; ஆனுல் ஒடுங்கிக் கிடக்கும். பாப்பா சுருங்கியிருக்கும்போது நீலக்கண்கள் மிகுதியான நீலப்பகுதியைக் காட்டுகின்றன. எல்லாக் கண்களும் இப்படித் தத்தம் வண்ணத்தை மிகுதி யாகக் காட்டுகின்றன. காந்தசக்தி தூண்டப்பட்டு வெளிப் படும்போது இந்த வண்ணப்பகுதிகள் குறைந்து போகின் றன. பாப்பா விரிந்து கொள்கிறது, உணர்ச்சி வேகம் மிகமிக அதிகமாகும்போது பாப்பா மிகவும் விரிந்து வட்டத் தையே பெரும்பகுதி தோன்ருமல் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளு கின்றது. அடர்த்தியான கருப்புத்தான் அப்போது தோன்றும் .

எல்லோரையும் மயக்க முடியாது

பிறரது எண்ணங்களைத் தமக்கு அடக்கமாக்கிக் கொள்ளும் சக்தி படைத்த பலரும், இப்படித்தான் பாப்பாவை விரித்துப் பார்த்துத் தங்கள் எண்ணத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுகின்றனர். எதிரிலிருப்பவர் அந்த முகத்தில் ஏற்படும் அதீதமான மாறுதலைக் காண்பார்கள். அவர் மனம் செயலற்றுப் போகும். ஆனுல் அவர் ஹிப்னடி சத் தூக்கத்தைப் பெற்றுவிட மாட்டார். ஹிப்னடிசத் து:க்கு எல்லோரையுமே எளிதாக உட்படுத்திவிட முடியாது.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டு திறமையாளராளுலும், உங்கள் திறமையைச் சோதிக்கத் தகுந்த ஆட்கள் உங்களிடம் வந்தாகவேண்டும். ஆரோக்கியமான எவரும் உங்கள் சக்தியைத் தம்மீது செலுத்த இடம் தரமாட்டார்கள். நீங்கள் முயன்ருலும் அவர்களிடம் வெற்றிகிடைப்பதும் துர்லபம். மனவலுக் குறைந்தவர்தாம் உங்களுக்கு இசைந்து வரக் கூடும். இது பயன் தருவதில்லை. ஹிப்னடிசம் பயிலும் போது வலுவற்றவர்களிடமும், நோயாளிகளிடமும் சக்தியைச் செலுத்தி அநுபவம் பெற்றிருக்கலாம். ஆனல், அது உலகத்தில் பயன்படுவதில்லை. காரணம் காந்தசக்தியைப் போதுமான அளவுக்கு அவர்கள் அடையாததுதான்.

கண்வழி பாயும் சக்தி

அகன்று விரிந்த பூனையின் கண்ணிலுள்ள பாப்பாவைப் பார்க்காதவரை பறவையோ எலியா அதற்கு இரையாகாது. பார்த்தவுடனே அது செயலற்றுப் போய்விடுகின்றது. பாம்பு இப்படித்தான் தன்இரையைக் கண்பார்வையில் ஸ்தம்பிக்கச் செய்து பற்றுகின்றது. கடல் மீன்களுக்கும், காட்டிலுள்ள சிங்கம் புலி போன்றவைகளுக்கும் இப்படிப்பட்ட கண்ணின் காந்தசக்தி இருக்கிறது. கண்வழியாகப் பாயும் காந்தசக்தியாலேதான் அவை இரையை எளிதாகப் பற்றிப் பசிதீர்கின்றன.

மனிதனுக்குத் துணையாக இருக்கும் நாய்களிடமும் குதிரைகளிடமும் காந்தசக்தி மிகுதியாயிருக்கிறது. இந்தச் சக்தி இல்லாவிட்டால் இவற்ருல் மனிதனுக்கு ஒரு பயனும் உண்டாகாது.

சக்தி படைத்தவரின் இயல்பு

இந்தக் காந்த சக்தியை அதிகமாகப் பெற்றவர்கள் தேவைப்பட்டாலொழிய அதைக் காட்டிக் கொள்வதில்லை. அவர்கள் நேர்மாருக ஏதும் சக்தியற்றவர்களைப் போலவே

தோன்றுவார்கள். அரைத் தூக்கத்தில் இருப்பவர்களைப் போலவும் காணப்படுவார்கள். அவர்கள் பெரும்பகுதி ஓய்வையே அநுஷ்டிப்பார்கள். ஒரு நொடியில் தம்மிடமுள்ள சக்திகளை ஒருமுகப்படுத்திவிடலாம் என்பதை அவர்களே அறிவார்கள்.

வெளியிலுள்ள வெப்பத்தால் கண்ணின் பாப்பா விரியவும் சுருங்கவும் செய்யலாம். இது ஒரு செயற்கையான அசைவு. பூனையின் கண்ணைப் பாருங்கள். அதன் பாப்பா, ஒரு 'கருப்புச் செங்குத்துக்கோடு' போலத்தோன்றும். ஆனால் இரையைக் கண்டுவிட்டால் அது மிகவும் விரிந்துவிடும். எவ்வளவு வெளிச்சம் இருந்தாலும் சரிதான். வெளியிலுள்ள வெப்பச்சக்தியை வெற்றிகொள்ளும் உள்ளிருந்து செலுத்தப்படும் காந்தசக்தியை நாம் காணலாம். இந்தக் காந்த சக்திப் பாய்ச்சல் இரையாகும் பறவைகளின் நோவையும் கூடப் பெருமளவுக்குத் தோன்றாமல் செய்துவிடுகின்றது. மயக்கத்தால் அவற்றின் உணர்ச்சி நரம்புகள் வலுவிழந்து போகின்றன.

கூடுதலும் குறைதலும்

தம்மிடமுள்ள காந்தசக்தியைக் கண்வழியே பாய்ச்சிப் பிற உயிரைத் ஸ்தம்பிக்கச் செய்வதென்பது இயற்கையிலே காணப்படுகின்ற ஒரு மகத்தான சக்திதான். நிலையான பார்வைச் சக்தியுடையவன் எந்தக் காட்டு விலங்கையும் தன் பார்வையிலேயே ஸ்தம்பிக்க வைக்கமுடியும். என்றாலும், மிகச் சிலர்தான் இந்த அற்புதமான சக்தியை அடையும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுகின்றார்கள். காட்டு விலங்குகளை இப்படி ஒருமுகப்படுத்திய பார்வையினாலே பணியச்செய்த உண்மை வரலாறுகள் பலவற்றை நாம் கேட்டிருக்கலாம். இந்தச் சக்தி எதிர்ப்படும் விலங்கின் சக்தியைவிடக் குறைவாக இருந்தால், மனிதனை அது ஸ்தம்பிக்கச் செய்து கொன்றுவிடும்.

அபாரமான சக்தி

எல்லா விலங்குகளிடமும் காந்தசக்தி இருக்கிறது. அதை ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்துவதுதான் சிறிது கடினம். அந்தச் சக்தியானது ஹிப்னடிச சக்தியாகப் பயன்படு கின்றதா, அல்லது பிறரை ஸ்தம்பிக்கச் செய்யப் பயன் படுகின்றதா என்பதில், எந்தவிதமான ஆராய்ச்சியுமே வேண்டியதில்லை. அதைப் பயன்படுத்தும் திறமையும், அதன் மூலம் நாம் அடையும் பயனும்தான் முதன்மையானவை. இவற்றிலேயே நாம் நம் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். எல்லா ஜீவராசிகளுக்குமே தங்களுடைய காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்வதற்காக, இயற்கையென்னும் மகா சக்தி யானது, இப்படிப்பட்ட வசீகர காந்த சக்தியைத் தந்திருக் கிறது என்பதைமட்டும் நாம் நம் நினைவிலே கொண்டால் போதும். மனித இனத்திலேகூட நாகரிகம்பெருத காட்டு வாசிகளிடையே இந்த அபாரமான சக்தியானது இயல்பாகவே அமைந்திருக்கின்றதைக் காணலாம். கண்ணின் பாப்பா அளவுகடந்து விரிவதையும், அதன்மூலம் மின்சக்தி யைப் போன்ற சக்திக்கதிர்கள் பாய்ந்து வருவதையும் உணர லாம். அளவுக்குமீறி அவ்வாறு பாப்பா அதிர்ச்சியடைவது எதனால்? அளவு கடந்த நரம்புத் துடிப்புக்கள் கட்டுமீறிப் பாய்வதால் விளையும் விளைவே இந்த அதிர்ச்சியாகும். அடிப் படைச்சக்தியானது கட்டுமீறித் தன்போக்கிலே சிதறவிடப் படுகின்றது என்பதுதான் இதன் பொருள். எசமானின் ஆணைப்படி நடக்கும் வலிமையுள்ள குதிரையையும், எசமானின் ஆணையைப் பொருட்படுத்தாது தன்போக்கிலே கட்டவிழ்ந்து ஓடும் குதிரையையும் போன்றதென்று இதனைக் கூறலாம்.

காந்த சக்தியை அதிகப்படுத்துவது என்பது கண்ணின் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதுதான். ஆனல், அது தேவையான போது மட்டுமே சக்தியுடையவர்களால் கையாளப்படுகிறது. பிற நேரங்களில் அவர்கள் அதை அடக்கி வைத்துக் காப்பாற்றி வருவார்கள்.

இந்த வசீகர காந்த சக்தியால் விலங்கினம் அடையும் பயன் ஒன்றுதான். தம் இரையை எளிதாகப் பற்றுவதற்கும் தம் எதிரிகளை வெல்வதற்குமே இது விலங்குகளுக்குப் பயன் படுகின்றது. ஆனல், மனிதனுக்கோ இதன் உபயோகம். மேலும் பலவழிகளிலும் பயன்பட்டு வருகின்றது.

ஒருவன் மருத்துவத் தொழில் செய்பவனுக இருந்து தன்னுடைய நோயாளிகளைக் குணப்படுத்த வேண்டும் என்னும் போதுதான் ஹிப்னடிசத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். பிறர், பிறசமயங்களில், பிற காரியங்களுக்காக ஹிப்னடிசத்தை உபயோகிப்பது என்பது மிகவும் தவருனது.

இளைஞன் ஒருவன் ஒரு கன்னியை அடைய விரும்பு கின்ருன். அவள் அவனுக்கு இணங்க மாட்டாள் என்பதை அறிகிருன். அவளை ஹிப்னடிசத் தூக்கத்திற்கு உட்படுத்தித் தன் எண்ணத்தை அவன் நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாமா? ஒருநிலத்தை விற்க விரும்பும் ஒருவன், அதை வாங்க வந்தவனிடம் ஹிப்னடிச சக்தியைப் பயன்படுத்தித் தனக்குச் சர்தகமான ஓர் ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்து வாங்கிக் கொள்ளலாமா? இப்படிச் செய்வது எல்லாம் சட்டவிரோத மானது அல்லவா!

டாக்டர்களும் சக்தியும்

மனிதரில் பலருக்கு அரைகுறையான ஹிப்னடிச சக்தியானது இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது. அவர்கள் அதை அறியாமலிருக்கலாம். அல்லது அதை வெளிப்படுத்தும் சூழ்நிலைகள் உண்டாகாமலும் இருக்கலாம். புகழ்பெற்ற டாக்டர்கள் பலரிடம் இந்த அரைகுறையான வசிகர காந்த சக்தி இயல்பாகவே அமைந்திருக்கின்றது. இந்தத்தொழிலில் அது அவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பதுடன், அவர்களிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு அவர்களிடம் நம்பிக்கையையும், உடல் நலத்தையும் தருகின்றது. தமக்கு நம்பிக்கையான டாக்டர்களிடமே தொடர்ந்து பலர் செல்வதும், அவர்கள்

சிகிச்சைகளிலே தமக்கு விரைவில் சுகம் கிடைக்கும் என்று நம்புவதும், இந்த டாக்டர்களிடமிருக்கும் வசீகர காந்த சக்தியின் விளைவுதான். இந்த அமைப்பு டாக்டர்களுக்கு ஒரு பெரிய அதிர்ஷ்டம் என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

வேறு சில டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்களுடைய படிப்பையோ அறிவையோ பற்றி எந்தவிதமான குறையுமே சொல்ல முடியாது. இவர்களுடைய முகத்தோற்றம், பழக்க வழக்கம், பேச்சு,குரல் எல்லாமே இனிதாகவே இருக்கின்றன. என்றாலும், இவர்களிடம் வருபவர்கள் குறைவாகவே இருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம், எல்லாவகையான திறமையும் இருந்தபோதிலும், பிறரை வசீகரித்து அடிமை கொள்ளும் காந்த சக்தி இவர்களிடம் இல்லாமலிருப்பதுதான் என்று கூறலாம்.

ஒரு டாக்டரின் அநுபவம்

"நான் எவரையும் ஹிப்னடிசத் துயிலில் இருக்கும்படி செய்ததே கிடையாது. ஆனால், அவர்களை அமைதிப் படுத்துவேன். அவர்களுக்கு நம்பிக்கை யூட்டுவேன். அவர்களுடைய உடலுக்கும் மனத்துக்கும் நல்ல அமைதி உண்டாகச் செய்வேன்" என்று ஒரு சிறந்த டாக்டர் தம் அநுபவத்தைக் கூறியுள்ளார்.

அரைகுறையான, இந்த இயல்பான ஹிப்னடிச சக்தியானது பலருக்கும் இருக்கிறது. இதைப் பெற்றிருக்கும் வக்கீல்கள் ஜூரிகளையோ நீதிபதிகளையோ இதனால் கவர்ந்து விட முயன்றால், அதனால் விபரீதமே உண்டாகும். இவர்களுக்குச் சாதகமாகவே கோர்ட் முடிவுகள் போய்க்கொண்டிருக்கும்.

வியாபாரத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு அரைகுறையான இந்த ஹிப்னடிச சக்தியும், வசீகர காந்த சக்தியும் அளவுகடந்த நன்மைகளைச் செய்கின்றன. அவர்களுடைய வாடிக்கையாளர்களை இவற்றால் அவர்கள் கவர்ந்து, அவர்

களின் நம்பிக்கையை மிகவும் எளிதாகவே பெற்று விடு கின்றூர்கள்.

மதப்பிரசாரகளிடம் இந்த அபூர்வ ஆரைகுறை ஹிப்னடிச சக்தி இருப்பதுண்டு. அவர்கள் பேச்சிலே கணக்கற்ருேர் மயங்கிவிடுவது இயல்பு.

குரல் அதிர்வுகள் !

சிலருடைய பேச்சிலே, சில சமயங்களிலே, அவர்களேயும் அறியாமலே நோயை நீக்கும் குரலதிர்வுகள் எழுந்து பரவுவதுமுண்டு. இப்படிப்பட்டவர்கள் பலரால் கைவிடப் பட்ட பல நோயாளிகளேத் தங்களுடைய இந்தக் குரலதிர்வு களாலேயே குணப்படுத்தி, அதிசய மனிதர்கள் என்னும் செல்வாக்கையும் பெற்றுவிடுகின்றூர்கள்.

சோர்வான குரலிலே செய்யப்படும் பிரசங்கங்கள், அவை சோர்வான கருத்துக்களேயும் கொண்டிருந்தால், அவற்றைக் கேட்பவர்கள் உண்மையாகவே தூங்கிப் போய் விடுவார்கள். ஆனுல் ஹிப்னடிசக் குரல் என்பது இப்படி எவரையும் தூங்க வைத்து விடாது. கேட்பவர்களிடம் பேசு பவரின் பேச்சிலே ஒரு அதீதமான அக்கறை ஏற்படும். கேட்பவரின் சிந்தனேத்திறன் சொந்தத் தன்மையை இழந்து பேசுபவரின் எண்ணங்களேயே நெருக்கமாகப் பற்றிச் செல்லத் தொடங்கும். அவரின் எண்ணங்களேத் தம் மனத்திலே நிரப்பிக் கொண்டு, தம் கருத்துக்களே அப்படியே வெளியே கொட்டிவிட்டு, இவர்கள் திரும்பி வருவார்கள்.

அண்ணுவின் பேச்சு

பிரபல பேச்சாளர்களில் ஒருவராகத் திகழ்ந்த அறிஞர் அண்ணுவின் குரலிலே இந்த ஹிப்னடிசக் குரலதிர்வை நாம் சற்று உன்னிப்பாகப் பார்த்தால் கண்டுபிடித்திருக்கலாம். அவர் பேச்சு கேட்பவரின் உள்ளத்திலேயுள்ள அவரவரது சொந்த முடிபுகளே எல்லாம் அறவே போக்கிவிட்டு, அண்ணு

வின் கருத்துக்களை மட்டுமே அங்கே முழுக்க முழுக்க நிறைத்துவிடும் ஆபூர்வமான சக்தி படைத்தது. இயல்பாகவே அண்ணாவிடம் அமைந்திருந்த சக்தி இதுவாகும். இந்த நிலையில் மற்றும் சிலர் தம்மிடமுள்ள வசீகர காந்த சக்தியையும் பிறரைக் கவர்வதற்கு மிகத் திறமையாகவே பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

காந்தியடிகளின் பேச்சு !

சில தலைவர்களின் உருக்கமான பேச்சை கேட்டவுடன், மக்கள் தம்மிடமுள்ள நகைகளையும் பொருளையும் அப்படியே கொட்டிக் குவிப்பதைக் நாம் கண்டிருக்கின்றோம். காந்தியடிகளுடைய ஹரிஜனநிதிக்கு இப்படி வழங்கியவர்கள் பலர். இவர்கள் அந்தத் தர்ம சிந்தனையோடு வழங்கினார்கள் என்பதைவிடக் காந்தியடிகளின் வசிகர காந்தசக்தியாலும், அடிகளின் குரலிலே அமைந்திருந்த உள்ளத்தை இழுத்து வயப்படுத்தும் ஹிப்னடிசக் குரலதிர்வுகளாலும் மயங்கியே இப்படி வழங்கினார்கள் என்று கூறலாம். அரசியலில் பெரும் பொறுப்பு வகிப்பவர்கள் இந்நாளில் திரட்டும் நிதிகளை இங்கே ஒப்பிடக் கூடாது. அதற்குத் தருபவர்கள், அதனால் தமக்குப் பின்னால் ஏதாவது நன்மை உண்டாகும் என்னும் சுயநல நோக்கத்தாலேயே தருவதாகக் கூடச் சொல்லாம்.

தாலாட்டுப் பாடல்

மனிதக் குரலுக்குப் பலவகையான அதிர்வுகள் இருக்கின்றன. கேட்பவரிடம் அவை ப்லவிதமான உணர்வுகளை எழுப்பவும் செய்கின்றன. எப்படி இந்தக் குரலதிர்வுகளை உண்டாக்கினால் நன்மை தரும் என்பதை அறிந்து கொண்டால், இந்த சக்தியை மிகவும் எளிதாக அடைந்து விடலாம். தாயார் குழந்தையைத் தூங்கவைக்கும் போது பாடுகின்ற தாலாட்டுப் பாட்டிலேயுள்ள குரலதிர்வைக் கவனியுங்கள். எவரையும் தூங்கவைக்கும் அபூர்வமான சக்தியலைகள் அந்தக் குரலிலிருந்து பரவிவருவதை உணர்வீர்கள்.

ஆசிரியர்கள் மாணவரின் கவனத்தைத் தம்பால் இழுப்பதற்குக் கையாளும் குரல் ஒலியையும், பாதிரிகள் தம்மிடம் வருபவரிடம் பேசும் குரலிலுள்ள வேறுபாட்டையும், வியாபாரிகளிடம் தோன்றும் குரலிலுள்ள நளினத்தையும் கவனியுங்கள். இவையெல்லாம் கேட்பவரைப் பேசுபவரிடமும் பேசுவர் பேச்சிலும் பூரண நம்பிக்கை கொள்ளச் செய்கின்றன அல்லவா! இவை எல்லாம் வசீகர காந்த சக்தியின் அதிர்வுகள்! இவற்றை ஹிப்னடிச அதிர்வுகளாகக் கூற வியலாது.

சுமை தூக்கிக் கற்கள்

கிரேக்க நாட்டிலே புராதனகாலத்தில் மக்னீசியா என்னும் பெயரோடு ஒரு பிரதேசம் இருந்தது. அங்கே புராதன கிரேக்கர்கள் சில கற்களைக் கண்டார்கள். அந்தக் கற்கள் இரும்புத்தாது சேர்ந்திருந்த பிற கற்களைத் தரையிலிருந்து தூக்கித் தம்மிடம் இழுப்பதைக் கண்டு வியந்தார்கள். அந்தக் கற்களைச் சுமைதூக்கிக் கற்கள் என்று பெயரிட்டு அழைத்தார்கள். இப்படி ஒன்றை இழுக்கும் சக்திக்கும் 'மாக்னடிசம்' என்று பேர் வந்தது. அந்தத் தாதுப்பொருள் 'மாக்னட்' ஆயிற்று. இந்தப் பகுதியைக் காந்தசக்தி மலை என்று பழைய காலத்தினர் அழைத்தார்கள். தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்கள் காந்த செந்துரம், காந்தக் கிண்ணம் என்று பல காந்தப் பொருட்களைக் கண்டறிந்து அநுபவத்தில் உபயோகித்து வந்தார்கள்.

திசைகாட்டும் கருவி

உலகத்தின் பிற பாகங்களிலிருந்த மக்களும் இந்தக்காந்த சக்தியை முயற்சி செய்து கண்டு பிடித்தார்கள். இந்தக் காந்த சக்தி ஊசியை அதன்முனை வடக்கு நோக்கி இருக்கும் படியாகச் செய்ய வல்லது என்று தெரிந்தார்கள். திசை காட்டும் கருவியைக் கண்டுபிடித்து, அதனால் கடல் கடந்து பல நாடுகளுக்கும் தைரியமாகப் போகத் தொடங்கினார்கள்,

என்றாலும், ஏறக்குறைய 150 ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரை மேலைநாட்டினரைப் பொறுத்தமட்டில், விலங்குகளின்காந்த சக்தியைப் பற்றி எவருமே அறிந்திருக்கவில்லை என்பதுதான் உண்மையாகும்.

கால்வானி கண்டது !

கி.பி. 1750இல் கால்வானி என்னும் அறிவியல் மேதை நோயுற்றிருந்த தம் மனைவிக்காகச் சில தவளைகளைப் பிடித்துச் சமைத்துக் கொண்டிருந்தார். வெந்துகொண் டிருந்த அந்தத் தவளைகளின் கால்களில் இரண்டு வேறுபட்ட உலோகங்களின் தொடர்பு ஏற்பட்டபோது, அந்தக் கால்கள் உயிருள்ளவைபோலவே துடிப்பதைக் கண்டு வியப் படைந்தார். அதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யவும் தொடங் கினார். கால்வானிக்குப் பின்னர் அவர் உறவினரான பேராசிரியர் அல்டினி ஐரோப்பா முழுவதும் சென்று கால்வானியின் கருத்தை விளக்கிப் பேசிவந்தார். அல்டினி கசாப்புக் கடையிலிருந்து சில மாடுகளின் தலைகளைக் கொண்டு வந்து, அவற்றின் நாக்குகளையும் காதுகளையும் மாற்றிமாற்றி மெல்லிய கம்பிகளால் இணைத்து ஒரு பேட்ட ரியையே செய்து காட்டி மற்றவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தினார்.

"தசைகளின் சுருங்குதலும் விரிதலும் விலங்குகளின் உடலிலுள்ள மின்சக்தியின் இயக்கத்தால்தான் நிகழ்கின்றன. நரம்புகளும் தசைக்கோளங்களும் இந்த மின்சக்தியைத் தேக்கி வைத்து வருகின்றன.

"எல்லா விலங்குகளின் உடலிலும் மின்சக்தி இயல்பிலேயே விளங்கிவருகின்றது. அதனதன் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப அந்தச் சக்தியானது மூளையின் ஏவலுக்கு உட்பட்டதாய், நரம்பு களிலும் சதைக் கோளங்களிலும் தேங்கியிருக்கிறது. அங்கிருந்து உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்பப்படு கின்றது. காலை அசைக்கவேண்டும் என்றால், நரம்புகள் மூளையின் ஏவலைப் பெற்று, தசைகளின் உள்ளேயிருந்து

கொஞ்சம் மின்சக்தியைப் பெற்றுக்கொண்டு, அந்தச் சக்தியைத் தம் மேற்புறத்திலே பரவவிட்டுச் சுருங்கியும் விரிந்தும் அந்தச் செயலைச் செய்து முடிக்கின்றன."

இவ்வாறு அல்டினி தம் கோட்பாட்டை விளக்கினர்.

அடிப்படைச் சக்திகள்

மின்சக்தியும் காந்த சக்தியும் எல்லாப் பொருள்களிலுமே இருக்கின்றன. நாம் அறிந்திருப்பதைவிட அவற்றின் சக்திகள் அதிகமானவையாகவே இருக்கின்றன. இருவர் சந்திக்கும்போது, அவர்களுக்கு இடையிலுள்ள காற்றானது இந்தச் சக்திகளால் நிரப்பப்பட்டு இரு உடல்களுக்கு இடையேயும் ஒருவகைத் தொடர்பை உண்டாக்கி வருகின்றது என்பதும் உண்மையாகும்.

மனித உடலானது இந்த அடிப்படை சக்தி உடையதாகவே அமைந்திருக்கின்றது. இவற்றின் ஆதிக்கத்திற்கு ஏற்பவே உடல் செயல்படுகின்றது என்றுகூடச் சொல்லலாம். மூளை தான் ஆத்மாவோடு தொடர்புடையது. அது உடலின்கண் உள்ள நுட்பமான 'கண்டன்சர்' (சக்தித் தேக்கி) ஆக விளங்கி வருகின்றது. எந்த நேரத்திலும், உடலின் எந்தப் பகுதியையும் நொடிப்பொழுதில் சக்தியைப் பாய்ச்சிச் செயல்படச் செய்யும் திறமைபெற்றதாகவும் மூளை அமைந்திருக்கின்றது. நினைவு மூளையிலுள்ள குறிப்பிட்ட பகுதியைத் தொட்டு இயக்கியவுடனேயே எல்லாம் மிகவிரைவிலேயே நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

தூண்டுதல் பெறும் !

ஒருவனுடைய அடிப்படைக் காந்த சக்தியானது இன்னொருவனுடைய காந்தசக்தி அதிர்வுகளால் விரைவிலேயே தூண்டுதல் பெற்றுவிடுகின்றது. குரல் அதிர்வு, கண்பார்வை, தொடுதல் என்பவற்றின் மூலமாகக் இந்தக் காந்தசக்தி ஓர் உடலிலிருந்து அடுத்த உடலுக்கு மிகவும் விரைவாகப் பாய்ந்து செல்லுகின்றது.

மிகப் பலர் இந்தத் துறையிலே கவனஞ் செலுத்தவே பயப்பட்டு ஒதுங்கிப் போகின்றார்கள். பயங்கரமான துறை இதுவென்றும் அஞ்சுகின்றார்கள். மாந்திரீகத்தோடு சம்பந்தப் பட்டது என்றும், ஆவிகளோடு தொடர்புடையது என்றும் நினைத்துச் சிலர் நடுங்குகின்றார்கள்.

ஹிப்பனடிசம் என்பது ஒரு புதிய அறிவியல் கண்டு பிடிப்பல்ல.மாந்திரீகத்தின் அடிப்படையே இந்தச்சக்திதான். மனித சமுதாயத்தின் தொடக்க நாளிலிருந்தே இந்தச் சக்தி இருந்துவருகின்றது. இதைக் கண்டு மக்கள் பயந்து நடுநடுங் கியும், இதனால் நன்மைகளை அடைந்தும் வருகின்றார்கள்.

ஜீவகாந்த சக்தி!

ஆனால், தனிமனித காந்த சக்திக்கு இப்படிப்பட்ட கெட்ட பெயர் எப்போதுமே ஏற்பட்டதில்லை. அதன் செயல்கள் புனிதமானவையாகக் கருதப்பட்டன. அதன் செல்வாக்கால் உடலும் மனமும் வாழ்வும் நன்மைகளை அடைந்ததை மக்கள் உணர்ந்து, அதைப் போற்றி வந்தார்கள். வசீகர காந்த சக்தி யுடைய ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்களுள் எவருமே அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டவர்கள் அல்லர். அவைகளை அவர்கள் நினைத்ததும் நம்பியதும் இல்லை. பேய் பிசாசுகளைப் பற்றிய நம்பிக்கையோ பயமோ அவர்கட்கு ஒருபோதுமே இருந்ததுமில்லை. தாழ்ந்த இயல்பு களிலிருந்து விடுபட்டு மனமானது தெளிவான நிலையான முடிவுகளைப் பெற்றது என்பதுதான் இந்தச் சக்தியின் செயலாகும்.

சக்தியடைதலே அடிப்படை

வசிகர காந்த சக்தியின் அடிப்படையே சக்தியடைதல் என்பதுதான். வாழ்வும் ஆற்றலும் இந்தக் காந்தசக்தியோடு தாமும் வளர்ச்சிபெறுகின்றன. சோர்ந்தவர்களை உற்சாகப் படுத்தவும், தாழ்ந்தவர்களை உயர்த்தவும் இந்தச் சக்தி பயன்

படுகின்றது. காந்தசக்தி படைத்த ஓர் ஆண் அல்லது பெண், ஒரே சமயத்தில், ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு மனநிம்மதியையும் ஆத்மசுகத்தையும் கொடுக்க முடியும். இவ்வாறு வசப்பட்டவர்கள் தாமும் ஓரளவுக்குச் சக்தியைப் பெற்று வருகின்றனர். தொடர்பு அதிகமாக அதிகமாக இவர்கள் மனத்தாலும் நோக்கத்தாலும் வலிமைபெற்று உயர்வடைகின்றனர். ஹிப்னடிசத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, இந்த உயர்வுக்கு எதிரான நிலையே பெரும்பாலும் நடக்கத் தொடங்கி விடுகின்றது.

நிரம்பியிருக்கும் சக்தி

ஒவ்வொரு புத்திசாலித்தனமுள்ள வாசகரும் வசீகர காந்தசக்தியின் ஆற்றல் என்னவென்று அறிந்திருப்பார். பார்த்தவுடனேயே இத்தகைய சக்தியுள்ளவர்களைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவர்களும் மிகமிகச் சிலபேர்தான். அவர்கள் அறைக்குள் வந்தாலே போதும்! கூட்டத்தினரை நோக்கி ஓர் அடி எடுத்துவைத்தாலே போதும்! வாய்திறந்து இரண்டு வார்த்தைகள் பேசினாலோ, அல்லது பாடத் தொடங்கினாலோ போதும்! அவர்கள் கையால் தொட்டாலும், கண்களால் ஒரு பார்வை பார்த்தாலும் போதும்! அவர்களிடம் வசீகர காந்த சக்தி நிரம்பியிருப்பதை நொடிப் போதில் புரிந்து கொள்ளலாம்.

தன்னடக்கம் உடையவர்கள் எளிமையாகத் தோன்றுவார்கள். ஊக்கமுள்ளவர்கள் உங்கள் கவனத்தைக் கவர்வார்கள். அவர்கள் வசீகர காந்த சக்தியையும் அரை குறையான ஹிப்னடிச சக்தியையும் பெற்றிருப்பது தான் இதற்குக் காரணம்.

காந்த சக்தியின் முதன்மை

காந்த சக்தியை எழுப்பாதவரை உடலுக்கு உயிரின் தோற்றம் இருப்பதில்லை. எல்லாப் பொருள்களும் ரசாயனப்

பொருள்களுள் இரண்டொன்று சில நியதிகளுக்கு உட்பட்டுச் சேர்ந்திருக்கும் ஒரு நிலைதான். மனித உடலானது இப்படிப்பட்ட பதினாலு வகையான நுண் பொருள்களின் கூட்டு அமைப்பால் உருவாகியிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நுண் பொருளும் நுண் அணுக்களின் துகளைக் கொண்டிருக்கின்றது. அவை தாம் தோற்றுவிக்கும் காந்த சக்தியினாலேதான் உடலுக்கு வடிவமும், உடலின் உறுப்புக்களுக்குரிய வடிவமும் கூட்டமைப்பும் ஏற்பட்டுள்ளன. உலகம் எப்படிச் சூரிய குடும்பத்திலே காந்த சக்தியில்லாமல் நிலைபெற்றிருக்க முடியாதோ, அப்படியே இந்தக் கூட்டமைப்பாகிய உடலும் காந்த சக்தியில்லாமல் நிலைத்திருக்க முடியாது. இந்தச் சக்தி யில்லாவிட்டால் உடல் என்று சொல்லப்படுவது நுண்துகள் களின் ஒரு குவியலாகத்தான் போய்விடும்.

எல்லாமே சேர்க்கைதான்

மோலிகூல் எனப்படும் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் அணுச் சேர்க்கையால் உருவாகியிருக்கிறது. இந்த அணுச் சேர்க்கையும் கூட்டுச்சேரும் சக்தியின் ஒரு பொதுநியதிக்கு உட்பட்டே அமைந்திருக்கின்றது. இந்த நியதி இல்லா விட்டால், நீர்வாயு, உயிர்வாயு, கரிவாயு, கரி, இரும்பு, தங்கம், செம்பு என்னும் எந்த ரசாயனத் தாதுப்பொருளுமே இல்லாமற் போகும். எல்லாப் படைப்பும் ஒரே மாதிரி யிருக்கும். எல்லாப் பொருளும் ஒரே தன்மை உடைய தாகவும் இருக்கும். எதுவும் தோன்றாது, வளராது, தனித் தனி வடிவ அமைப்பையும் பெற்றிராது. அணு என்பது அதனதனளவில் ஒரு சூரிய குடும்பத்தைப் போன்றதாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு அணுவுக்கும் அதன் மத்திய விட்டம் இருக்கிறது. அதைச்சுற்றிப் பல துணைக்கோள்கள் சதா சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு துணைக் கோளும் காந்த சக்தியால் ஒன்றையொன்று இழுத்துக் கொண்டு, அந்தச் சுழற்சியைத் தொடர்ந்து ஒரே கதியில் நிகழ்த்திக் கொண்டே போகின்றது.

இதனுல், இங்கே நாம் எல்லா உயிர்களின் அடிப் படையுமே காந்த சக்தியில் தானிருக்கிறது என்பதை அறிகின்ருேம். இப்படியே எல்லாச் சடப்பொருள்களின் அடிப்படையும் காந்த சக்தியில்தான் இருக்கின்றது. எங்கு பொருள் இருக்கிறதோ, அங்கே காந்த சக்தியின் தோற்றமும் உண்டு. அங்கே உயிரின் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் உண்டு. இயற்கையின் எல்லா விதமான அமைப்பிலும் இந்த அடிப்படை இருந்து வருகின்றது. ஒரு நுண்ணிய அணுவிலே ஒடுங்கியிருக்கும் சக்தியானது ஒரு பெரிய கட்டிடத்தையே தகர்த்துவிடும் அளவுக்கு மகத்தான சக்தியாகும் என்று அறிவியலார் நிரூபித்திருக் கின்ருர்கள்.

உடலும் காந்த சக்தியும்

ஒவ்வொரு அணுவும் இப்படிச் சக்தியால் நிரம்பியிருக் கிறது. இந்த அணுச் சேர்க்கையால் உருவாகியுள்ள உடலும் சக்திகளால் நிரம்பியிருக்கிறது. இரத்தம், தசை நார்கள், சுரப்பிகள், இரத்தக் குழாய்கள், இதயம், நரம்புகள், நுரையீரல்கள், மூளே, எலும்பு, மற்றும் எல்லா விடங்களிலும் இந்தச் சக்தியணுக்களின் தொடர்ந்த இயக்கம் நடைபெற்றுக் கொண்டே யிருக்கிறது.

ஒரு சக்தியானது தனித்திருப்பதற்கும், பலவகையான சக்திகள் ஒன்றுகூடிச் செயலாற்றுவதற்கும் பெரும் அளவிலே வேறுபாடுஉண்டு. உயிரணு ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை இயக்கும் பகுதி கருப்பாக அதன் ஒரு புறத்திலே தோன்றும். இதுதான் அறிவோடு அந்த உயிரணுவை இயக் குகின்றது. இங்கேதான் அந்த உயிரணுவின் வருங்காலமே அடங்கியிருக்கிறது. அதை ஒரு மனித ஜீவனின் உயிரணு என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதனிடத்தில் கோடி கோடியான உயிரணுக்களேத் தோற்றுவிக்கும் மகா ஞானமானது அடங்கியிருக்கிறது. அந்த உயிரணுவிலே அடங்கியிருக்கும் ஞான உணர்வானது ஒரு குழந்தையின்

உடலையும் மனத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றது. அந்தக் குழந்தையின் வருங்கால ரகசியம் எல்லாவற்றையுமே அந்த அணுவிற்குள் அது அடக்கி வைத்திருக்கின்றது.

மனித உடலானது அந்த முதல் உயிரணுவின் எண்ணற்ற பிரதிபிம்பங்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. முதல் அணுவே ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உருவையும் பணியையும் வகுத்து நியமிக்கின்றது. இவ்வாறு அறிவைப் பகுத்துக் கொண்டு, ஒன்றே பலவாகப் பரிணமித்து, எல்லா உடற் கூறுகளும் உண்டாகித் தொழில் செய்து ஒருமித்த உடலாகவும் உருவாகி விடுகின்றது.

காந்த சக்தியின் தோற்றம்

உலகிலே இரண்டு வகையான உலகம் உண்டு. மனிதனோடு கூடிய விலங்கினம் என்னும் அசையும் சக்தி படைத்தவை ஒருவகை. மற்றவை எல்லாம் அசையாப் பொருளைச் சேர்ந்தவை. தாவர உலகமும் இந்த இரண் டாவது பகுப்பில் அடங்கியதுதான்.

தாவர உலகுக்கும் விலங்குக்கும் அடிப்படையான ஒரு வேறுபாடு உண்டு. தாவர உலகிலுள்ள எல்லா உயிரணுக் களின் ஞானமும் தனித்தனியாகப் பகுப்பட்டுள்ளன. விலங்கினங்களிலே அவை பகுப்பாகவும், அதே சமயம் கூட்டாக ஒன்றுபட்டும் செயலாற்றுகின்றன. மனிதனிடமோ இந்தக் கூட்டு உயிரணு ஞானமானது மிகவும் அதிகமாக நிலை பெற்றிருக்கின்றது. தாவரங்கள் அறிவை நரம்பு மண்டலங் களில் சேமித்து வைப்பதற்குத் தெரியாதவை; அல்லது மூளைப்பகுதிகளில் சேமித்துவைக்க முடியாதவை. எனவே தாவரங்கள் தாவரங்களாகவே இருக்கின்றன. அவற்றை விலங்குகள் உண்ணும்போதுதான், அவற்றின் ஜீவ அணுக்கள் விலங்குகளின் ஜீவ அணுக்களாக மாற்றம் பெறுகின்றன. விலங்குகளின் ஒவ்வொரு ஜீவஅணுவும் இப்படித்தாவரங்களி லிருந்து அடைந்தவை என்றுகூடச் சொல்லலாம். இவ்வாறு

பிளவுபட்டுப் போகும் தாவர உயிரணுக்களின் ஞான சக்தியானது காலப் போக்கிலே மனித மூளையின் ஞான சக்தியாகவும் உருமாற்றம் பெற்று உயர்கின்றது.

இதனால், மனித உடலிலே இவ்வாறு பிரிந்து கிடக்கும் அணுக் கூறுகளின் காந்த சக்திகள் ஆண் அல்லது பெண்ணின் ஒருமித்த வசீகர காந்த சக்தியாக உருமாறிவிடும் என்று நாம் அறியலாம்.

தாவரமும் விலங்கும்

ஒவ்வோர் அணுவும் அதனுள்ளேயே அளவு கடந்த இயற்கைச் சக்தியை அதனுடைய காந்த சக்தியின் காரணமாகப் பெற்றிருக்கின்றது. தாவர உலகில் இந்தக் காந்தசக்தி பிரிந்து தனிப்பட்டுச் செயல்படுகின்றது. இதனால் ஒருமித்த சக்தி தாவரத்திலிருந்து வெளியாவதில்லை. ஆனாலும், தாவரங்களிலிருந்து தனிப்பட்ட பகுதிச் சக்திகளை அவற்றோடு தொடர்பு கொள்வோர் அடைகின்றனர்.

மனித உடலில் இந்தச் சக்திகள் ஒரு மத்திய சேமிப்பு நிலையிலே ஒன்றுபட்டிருக்கின்றது. மனிதனைத்தவிரப் பிற ஜீவன்களில் இது மின்சக்திபோல இயங்குகின்றதே தவிரக் காந்தசக்தியாக இயங்குவதில்லை. மனிதரிலும் பலரிடத்தில் இந்த மின்சக்தியைக் காணலாம். இந்தச் சக்தி பல ஜீவ அணுக்களின் காந்தசக்தியிலிருந்தும் ஒன்று சேர்க்கப்பட்ட சக்திதான். இதைத் தனிமனித காந்த சக்தி என்று கூறவியலாது.

கூட்டு நிலையின் சக்தி

பகுத்து இயங்கும் ஜீவ அணுக்களின் ஞானத்தை ஒரு கூட்டு நிலைக்கு கொணரும்போது அது விலங்கினத்தின் மூளையாகின்றது. பகுத்து விளங்கும் அணுக் காந்த சக்தியானது ஒரு கூட்டுநிலையைப் பெறும்போது உயிரின் ஜீவ காந்த சக்தியாகின்றது.

தனி மனித காந்தசக்தி என்பது இந்த இரண்டுவகைச் சக்திகளின் ஒன்றுகலந்த சக்தியே என்று கூறலாம். இந்த ஒன்றுகலந்த நிலை உருவாகாததனுல் பலரிடம் இருக்கும் தனித்தனிச் சக்திகள் பயன்படாமல் போய்விடுகின்றன.

அடிப்படையிலேயே ஒவ்வொருவரிடமும் ஓரளவுக்குக் காந்த சக்தி இருக்கிறது. பறவையின் ஜீவனுனது முட்டைக் குள்ளே ஒடுங்கியிருப்பது போல இந்தக் காந்தசக்தியும் ஒடுங்கிக் கிடக்கிறது. முட்டையை உடைத்ததும், பறவை வெளிவருவது போலத் தடையைப் போக்கி உயிர்ச் சக்தியையும் வெளிக்கொணர வேண்டும். இந்த சக்தியை எப்படிக் கட்டைப் போக்கி வெளிக்கொணர்வது? இதற்கு இரண்டு வழிகள் சொல்லப்படுகின்றன.

இரண்டு வழிமுறைகள்

உடலிலுள்ள சக்திகளை முறையான பயிற்சிகள் மூலமாகத் தூண்டுதல் பெறச் செய்து கொள்வது ஒருமுறை, ஆரம்ப கட்டத்திலே இது செயற்கை முறை போலத் தோன்றலாம். ஆனல், பயிற்சிகள் வாழ்க்கையின் நியதி களாக, நடைமுறைகளாகப் படிந்துவிட்டதும், அவை இயற் கையான சக்திகளைத் தரவே செய்கின்றன.

முட்டையை உடைத்துக் குஞ்சை விடுவிப்பது போன்றது இரண்டாவது முறை. உயிரியக்கத்தை தடைப்படுத்தும் உடற்கூறுகளைத் தகர்த்துவிட்டு, உயிரின் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் சக்தியை வெளிப்படச் செய்வதே இந்த முறை. இப்போது இயற்கை மேலோங்கிவிடுகின்றது. தனி மனித காந்த சக்தி யானது உண்மையிலேயே ஒரு சிறந்த பரிசாக அமைந்து விடுகின்றது. இந்த இருவிதமான மரபுகளின் வேறுபாட்டை யும் அறியவேண்டும்.

சக்தி படைத்தவர்கள்!

சில மனிதர்கள் அவர்களுடைய முறையான வாழ் கைப் பழக்கங்களால் இந்தச் சக்தியை அடைந்து பயன்

படுத்தி வருகின்றனர் என்னும் உண்மையை நாம் உணர வேண்டும். எவ்விதமான அறிவுரைகளும் இல்லாமலே சில நடவடிக்கைகளால் இந்தக் காந்த சக்தி சிலருக்கு அதிர்ஷ்ட வசமாகக் கிடைத்துவிடுவதும் உண்டு. இவர்கள்தாம் வாழ்க்கையிலும் தாம் ஈடுபட்ட பல முயற்சிகளிலும் வெற்றி பெற்ற திறமையாளர்கள் ஆவார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை முறையாகப் பேணி வருகின்றனர். கொஞ்சமும் அவற்றிலிருந்து இவர்கள் விலகிப் போவதில்லை. இதனாலேதான் இவர்களுடைய வசீகர காந்த சக்தியானது எப்போதும் மேலோங்கி நின்று இவர்களுக்குச் செல்வாக்கையும் வெற்றியையும் தந்து வருகின்றது.

இவர்கள் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக உற்சாக மாகவே இருப்பார்கள். எப்போதும் அமைதியாகவும் அடக்கமாகவுமே காணப்படுவார்கள். உணர்ச்சி வசப்பட்டு எதையும் பேசவோ செய்யவோ மாட்டார்கள். எவ்வளவு அதிகமாக உணர்ச்சித் தூண்டுதல் உண்டானாலும், தம் மனத்தைச் சமநிலையிலேயே வைத்திருப்பார்கள். இவர்களுடைய கன்னங்களின் மேற்பகுதியிலே ஒருவகையான வடிவ அமைப்பு இருக்கலாம். இது இவர்களின் கண்களுக்கு அதிகமான சக்தியைத் தருகின்றது.

தெய்வீக ஜீவன் !

சில சமயங்களில் இவர்களைப் பார்க்கும்போது தெய்வீக மான ஜீவன் என்று தோன்றும். மறுசமயம் முரட்டுப் பலம் பெற்ற ஜீவனாகவும் காணப்படும். எந்த நிலையிலும் இவர்களுடைய உடலினுள் ஒவ்வோர் அணுக்கூறிலும் ஜீவத் துடிப்பு பளிச்சிடும். இவர்கள் குரலில் எப்போதுமே ஒரு வசீகர அதிர்வு இருக்கும்.

குரலிலே இயல்பான காந்த சக்தி என்பது பழக்கத் தாலே வரப்படுத்திக் கொள்வதுதான். இதுதெரியாமலே சிலரைப் பார்த்துக் காப்பியடித்துப் பேசத் தொடங்கியும் அந்த ஆற்றலைச் சிலர் பெறுகின்றனர். அறிஞர் அண்ணா

வைப் போலவே பேச்சுக் குரலை மாற்றிப் பேசிப் பேசிச் சிறந்த பேச்சாளரான பலரும் இந்த வகையைச் சேர்ந்த வர்கள்தாம். பெரிய சங்கீத வித்வானின் பாணியைப் பிறர் பின் பற்றுவது போன்றதுதான் இதுவும். குரல் பயிற்சியால் சக்தியுடையதாக எளிதில் மாறிவிடும். காந்த சக்தியுடைய குரல் என்பது சிறந்த பயிற்சியாளரால் முறையாகப் பயிற்சி கொடுக்கப்படும் எவருக்கும், அவரும் ஒழுங்காகப் பயின்றுசாதகம் செய்து வந்தால், காலப்போக்கில் அமைந்து விடும்.

குரற் பயிற்சி

மனிதனின் குரலானது இவ்வாறு பழக்கத்தாலும் பயிற்சியாலும் சக்தியோடு உருவாக்கப்படுவதுதான். இவர் களில் கவர்ச்சியான குரலுடையவர்கள் எளிதாகப் பலரை யும் வசிகரித்து வருகின்றார்கள். சில சமயங்களில் தாங்க்ள் பின்பற்றும் பெரியவருடைய குறைகளைக்கூட அப்படியே பின்பற்றுகிறவர்களும் உண்டு. அண்ணாவின் குரலைப் பின்பற்றிய பலரும், அப்படியே பின்பற்ற முயன்றதையே இதற்குச் சான்றாகக் கூறலாம். குரல் முன்னேற்றம் என்பது திட்டவட்டமான சாதகங்களால் கட்டாயம் அடையக்கூடியது என்பதுதான் உண்மையாகும். பயிற்சி தொடங்கிய கொஞ்சக் காலத்திற்குள்ளாகவே இந்த வகையிலே நல்ல முன்னேற்றத்தை எல்லாரும் காணலாம்.

குரலைப்போலவே வசிகர சக்திபடைத்த கண்பார்வை யையும் முறையான பயிற்சிகளால் அடைந்துவிடமுடியும். இவற்றைத் தவிரப் பிற துறைகளின் அபிவிருத்திக்குத் தொடர்ந்த முயற்சியும் பொறுமையும் வேண்டும்.

அதிகப்படுத்தும் பயிற்சிகள் !

காந்த சக்தி படைத்தவர்களோடு நெருங்கிப் பழகும் போது, அவர்களுடைய அசைவுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க

லாம். அந்த அசைவுகளை அப்படியே நாமும் பின்பற்றும் ஆர்வம் உண்டாகலாம். அந்த ஆர்வம் அதே அசைவுகளை நம்மையும் பின்பற்றத் தூண்டும். இப்படிப் பழக்க வாசனை யில் காந்த சக்தியை அடைகின்றவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு முறையான பாடத்திட்டம் எதுவும் வேண்டிய தில்லை. கவனித்துப் பின்பற்றுவதன் வாயிலாகவே இவர்கள் சக்தி படைத்தவர்களின் கூட்டுறவினாலே தாமும் தம் சக்தி களை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர்.

பொதுவாக,

1. சரியான தோற்றமும் பழக்க வழக்கமும்,
2. நரம்புகளின் தசைகளிலே அமைதியும்,வலிமையைக் காத்து வைப்பதும்,
3. பெரிதான நரம்புத் துடிப்புகளை முழுக்கவும் காப்பாற்றி வைப்பதும்,
4. கன்னத்தின் மேற்பகுதி அமைப்பும், அதனால் அமையும் கண்களின் காந்த சக்திப் பெருக்கமும்,
5. கம்பீரமான வாழ்க்கையும்,
6. வசீகரிக்கும் குரலும்,

என்னும் இவை எல்லாம் சக்திகளைக் கட்டாயம் அதிகப் படுத்துகின்றன. இவை எல்லாம் சக்தி படைத்தவர்களிடம் நாம் கண்டறிந்த தன்மைகள். இவர்கள் பலரும் இயற்கை யின் பரிசாகச் சொந்த காந்த சக்தியைப் பெற்றவர்களாக விளங்கிப் புகழும் வெற்றியும் பெற்றவர்கள்.

மன வளர்ச்சி

மேலும், இப்படி வெற்றி பெற்றவர்கள் எல்லாரும் சிறந்த மனவளர்ச்சி உடையவர்களாகவும் இருந்திருக்கின் றார்கள். இந்த மனவளர்ச்சிக்கும் காந்த சக்திக்கும் தொடர் பில்லை. ஆனால், காந்தசக்தி இதற்கு உதவுகின்றது. மன வளர்ச்சியும் காந்த சக்தியை முறையாகப் பயன்படுத்தத்

துணை செய்கின்றது. பண்பட்ட மனவளர்ச்சி இல்லாத ஒருவனிடம் காந்த சக்திப் பெருக்கம் இருப்பது பயனற்றது. ஓட்டத்தெரியாதவனிடம் விரைவாகப் போகும் மோட்டார் இருந்தால் பயனுண்டா? அவ்வாறே மனவளர்ச்சியற்ற காந்த சக்திப் பெருக்கமும் பயனில்லாமற் போகும். மன வளர்ச்சி பற்றிய பயிற்சிகளை மற்றொரு பகுதியில் படிப் போம்.

முதலிலே நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அடிப் படையான காந்த சக்திகள், மூளையிலும் மற்றும் உறுப்புக் களிலும் ஒருமிக்கச் சேர்த்து வைக்கப்படாமல், பலரால் விணடிக்கப்படுவது ஏன்? எந்தத் தடைகளும் குறைகளும் இதற்குக் காரணமாகின்றன? இவற்றை எப்படிப் போக்கிச் சக்தியைச் சேமிப்பது? இவற்றை நாம் அறிந்துகொள்ள முயலவேண்டும்.

காத்துப் பேண வேண்டும் !

காந்த சக்தி என்பது இயல்பாகவே இயற்கையிலிருந்து கிடைப்பதுதான். எல்லாருக்கும் இனமாகக் கிடைப்பது தான். கிடைத்தற்கு அருமையான பெரிய செல்வம் இந்தச் சக்தி என்பதை நினைவிலே கொள்ளவேண்டும். மேலும், இந்தச் சக்திதான் உலக சமுதாயத்திலே நாமும் ஒன்றிக் கலந்து குடும்பமும் சமுதாய உறுப்புமாக வாழ்வதற்கு உதவுகின்றன என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது.

புதையல் எடுத்த தனத்தைப் போலப் போற்றி வளர்க்கவேண்டிய செல்வம் இந்தச் சக்தி. இதனால் செய்ய முடியாதது எதுவுமே இல்லை. செல்வமும் செல்வாக்கும் புகழும் எல்லாம் இதனால்தான் வருகின்றன. இதை நாம் உணர்ந்து உறுதியோடு காத்துப் பேணி உயரவேண்டும்!



சக்தியும் வியரமும்

'ஜீவ காந்த சக்தி' என்னும் ஆற்றலானது மனித குலத்திலே பிறந்துள்ள ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பிறவியிலேயே இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கின்றது. இதை நாம் மிகவும் உறுதியாகக் கவனத்தில் வைக்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலும் இந்த மகத்தான சக்திதான் நம்மை உள்ளிருந்து நடத்திச் செல்லுகின்றது. நமக்கு ஊக்கத்தைத் தருவதும், உற்சாகத்தை அளிப்பதும், வெற்றியைத் தருவதும் இந்த ஜீவசக்திதான்.

உள்ளே அமைந்து ஒடுங்கிக் கிடக்கின்ற இந்த இயற்கையான சக்தியைப் பயனுள்ள காரியங்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம்; பயனற்ற காரியங்களில் செலவிட்டுப் பின்னர் வருத்தப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கலாம். இந்த உரிமை நமக்கு இருக்கின்றது.

எண்ணத்தின் விளைவு !

காட்டிற்குள் ஒருவன் போய்க் கொண்டிருந்தான். பசியும் தாகமும் அவனை வாட்டி வதைத்தன. சோர்வு அவனைக் கௌவிக் கொண்டது. அவன் ஒரு பசுமையான மரத்தின் நிழலிற் சென்று தரையிலே படுத்துக்கொண்டு வானத்தை அண்ணாந்து பார்த்தான். அவன் மனம் சிந்தனையிலே சுற்றிச் சுழன்றது. 'இந்த நேரத்திலே வாய்க்கு ருசியான சாப்பாடு மட்டும் கிடைத்தால் எவ்வளவு நிம்மதியாக இருக்கும்' என்று வாய்விட்டுச் சொன்னான். அடுத்த நொடியே அவனுக்கு முன்பாகச் சுவையான உணவு வகைகளும், பருகுவதற்குப் பழரசங்களும் வந்தன. பசிவேகத்தில்

வயிறார உண்டு களித்தான். உண்ட மயக்கம் கண்களைச் சுழற்றியது. 'நல்ல உணவு எப்படியோ கிடைத்தது; அப்படியே படுத்துத் தூங்க மெத்தையும் தலையணைகளும் இருந்தால், இப்போது எவ்வளவு சுகமாக இருக்கும்' என்று சொன்னான். அடுத்த நொடியே, அவன் மலர் விரித்த அருமையான பஞ்சணையிலே ஆனந்தமாகப் படுத்துக் கிடந்தான். அவனுக்கு ஒரே வியப்பு! ஆசைகளும் சிறகடித்துப் பறக்கத் தொடங்கின. 'அழகான ஓர் இளம் பெண் பக்கத்திலிருந்து உபசரிக்க, ஓர் இளம்பெண் கால் களைப் பிடித்துவிட, ஓர் இளம்பெண் இனிய பாடலை வீணை யின் இசையோடு ஒருசேர இணைத்துப் பாடினால், ஆகா! அது வல்லவா சயனசுகம்!'' 'என்று சொன்னான். அடுத்த நொடியே அவன் நினைத்தவை எல்லாம் நிகழ்ந்தன. அவன் ஆசைகளும் ஒவ்வொன்றாக வளர்ந்தன. நினைத்தவை எல்லாம் வந்து குவிந்தபடியே இருந்தன. 'கற்பக விருட்சம் இதுதான் போலும்!' என்று அவன் உற்சாகத்தோடு அதைத் தொழு தான். தன் முன்னே கொட்டிக்கிடந்த எல்லாவற்றையும் பார்த்துப் பார்த்துப் பூரிப்பு அடைந்தான். திடீரென்று அவனுடைய மனம் திசைமாறத் தொடங்கியது. 'இதுவோ காடாயிற்றே! ஏதாவது பயங்கரமான புலி வந்து நம்மை அடித்துக் கொன்று விட்டால்?' என்று சொன்னான். அடுத்த நொடியிலேயே ஒரு பெரிய புலி பாய்ந்து வந்து அவனை அடித்துக் கொன்றுவிட்டது. 'பேராசை கூடாது' என்பதை விளக்கப் பெரியவர்கள் இப்படியொரு சுவையான கதையைச் சொல்வார்கள்.

கற்பக விருட்சம்

ஜீவகாந்த சக்தியைப் பொறுத்த வரையில், அதுவும் நினைத்ததைத் தரும் இந்தக் கற்பக விருட்சத்தைப் போன்றதுதான். மனவுறுதியோடு நினைக்கும் எல்லா வற்றையுமே அது நமக்குக் கொண்டுதரும். நல்லதையே நினைத்தால் நன்மை கிடைக்கும். தீயதை நினைத்தால்

தீமைதான் விளையும். இதனால், இந்த அபூர்வசக்தியை, நேரான வழியில் உறுதியான மனத்தோடு செலவிட்டு நாம் நன்மையடைய வேண்டும். இதுவே நம் ஒவ்வொருவரது ஆசையாகவும் முடிவாகவும் இருந்தாக வேண்டும்.

என்றும் வற்றாதது !

நம்முடைய உடலும், உடலுறுப்புக்களை எல்லாம் இயக்கும் மத்திய செயற்கேந்திரமான மூளையும், மிகமிக நுண்ணிய உயிரணுக்களின் சேர்க்கையால் உண்டானவை என்று முன்பே அறிந்திருக்கிறோம். இப்படி நுண்ணிய உயிர் அணுக்களின் சேர்க்கையாக மனிதவுடல் அமைந்திருக்கும் வரையிலும், ஒவ்வோர் அணுக்கூறும் பரமசக்தியால் இயக்கப்பட்டுச் செயலாற்றிவரும் வரையிலும், நம்மிடம் இயற்கையான ஜீவகாந்த சக்தியும் இருந்தே வரும். இந்தக் காந்த சக்தியை வலுவாக்குவதும் முடியக் கூடியது தான். இதை நம் வாழ்வின் வெற்றிக்குத் துணையாக்கிக் கொள்வதும் நம்மால் இயலக் கூடியதுதான்.

மூன்று வகையினர் !

பொதுவாக, மனிதரை மூன்றுவகையினராக ஒருவகை யிலே வகைப்படுத்தலாம். வசீகரமானவர்கள் ஒருவகையினர். சாதாரணமானவர்கள் இரண்டாவது வகையினர். வெறுப்பைத் தூண்டுபவர்கள் மூன்றாவது வகையினர். இது அவரவர்கள் சமுதாயத்தாலே பார்க்கப்படுகிற தன்மையை ஒட்டிய பாகுபாடு ஆகும். இப் பாகுபாடுகளுக்கேற்பவே அவர்கள் பழக்கவழக்கங்களும் அமைந்து விளங்கும்.

வசீகரமானவர்கள் !

முதல் வகையினரை வசீகரமானவர்கள் என்று சொன்னோம். இவர்கள், பலரையும் தம் பார்வையாலும் பேச்சாலும் செயலாலும் எளிதாகக் கவர்ந்து கொள்ளும் தன்மை படைத்தவர்கள். இதனால், எந்த இடத்திலும்

இவர்களைப் பலர் சூழ்ந்து கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பேச்சிலே இழைந்தோடுகின்ற இனிமையான உருக்கமும், இவர்கள் பிறரை அணுகும் வசீகரமான தன்மையும், பிறரோடு சேர்ந்து செயல்களை முடிக்கும் செயல் நிலையும் ஆகிய எல்லாவற்றிலுமே இந்த வசீகரத்தன்மையை நாம் காண்போம். தம் குடும்ப வாழ்க்கையிலும் இவர்கள் எப்போதும் குதூகலமாகவும் வளமாகவும் நிம்மதியாகவும் காணப்படுவார்கள்.

வசீகர காந்தசக்தி என்பது அழகழகான ஆடம்பர உடைகளினாலோ, பளபளவென மினுக்கும் கவர்ச்சிப் பொருள்களினாலோ வந்து விடாது. கவர்ச்சியான பேச்சுமட்டுமெ பிறரைக் கவர்ந்து விடாது. அந்தப் பேச்சிலே நேர்மையும் மனிதப் பண்பும் கேட்போரை வசீகரிக்கும் காந்த அதிர்வுத் தன்மையும் கலந்து இருக்க வேண்டும்.

வியாபாரி ஒருவர் நம்மை முகமலர்ச்சியோடும் புன் சிரிப்போடும் வரவேற்று மிகவும் நளினமாகப் பேசிவிட்டால், நாம் அவர் பேச்சை எல்லாம் நம்பிவிட மாட்டோம். அவர் நம்மை ஏமாற்ற முயல்கின்றாரோ என்ற சந்தேகமே நமக்கு முதலில் உண்டாகும். பேச்சுச் சாதுர்யம் இல்லாமலிருந்தாலும், எளிமையாக இருந்தாலும், நம்முடைய தேவைகளைக் கவனித்து, நியாயமான விலைக்கு நல்ல பொருளைத் தரும் வியாபாரியையே நாம் பெரும்பாலும் விரும்புவோம். ஆகவே, வசிகர சக்தி என்பது பகட்டும், ஒன்றை உள்ளே மறைத்துக் கொண்டு வெளியே இனிக்கப்பேசும் பேச்சும் அன்று. அது நேர்மையும் நல்ல பழக்கவழக்கமும் பண்பும் அமைந்த ஒருவரிடமிருந்துதான் வெளிப்படும். இப்படிப் பட்ட சக்தியைப் பெற்றிருப்பவர்கள் ஆயிரத்துக்கு ஒருவராகவே இருப்பார்கள்! ‘உள்ளத்தில் ஒளியிருந்தால் தான் வாக்கினிலே ஒளி உண்டாகும்’ என்பது மகா கவி பாரதியார் வாக்கு. உள்ளத்திலே ஒளியை உண்டாக்கிக் கொள்வதே முதன்மையான கடமையாகும்,

வெறுப்பைத் தருவோர் !

வெறுப்பைத் தூண்டுகிறவர்கள் என்னும் மூன்ருவது வகையினர் மேற் சொன்னதற்கு நேர் மாறுபட்டவர்கள். அவர்களைப் பார்க்கவே நமக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் பேச்சும் பழக்க வழக்கங்களும் எல்லாமே வெறுப்பைத் தருகின்றன. பத்துப் பேரில் நான்கு பேர் இந்த வகையைச் சார்ந்தவர்களாகவே இருக்கிருர்கள். காரணமில்லாமல்கூட அக்கம்பக்கத்திலே இருப்பவர்களின் வெறுப்பைச் சம்பாதித்துக் கொள்வார்கள். அவர்கள் தங்களிடம் அமைந்திருக்கும் இயல்பான ஜீவ காந்த சக்தியைத் தவருகப் பயன்படுத்துகிறவர்கள், வசீகர சக்தி இல்லாதவர்கள். வெறுக்கத் தூண்டும் சக்தி படைத்தவர்கள் என்றுதான் இவர்களைக் கொள்ளவேண்டும்.

சாதாரணமானவர்கள்

சாதாரமானவர்கள் மேலே சொல்லிய இரண்டிலுமே சேராதவர்கள். 100க்கு 50 பேரை இந்த நிலையிலே பார்க்கலாம். இவர்களை நடுத்தரமானவர்கள் என்றும் சொல்லலாம். இவர்களிலே பலர் செல்வர்களாகக்கூட இருக்கலாம். இருந்தாலும் அதுமட்டும் வெற்றியைத் தேடித் தருவதில்லை. இவர்களிற் சிலர், அதாவது பெரும் பான்மையினர், பொருளாதார வசதியிலும் நடுத்தர வர்க்கத்தினராகவே இருப்பார்கள். சமுதாயத்தில், இவர்கள் தான் அதிகமானவர்கள், முதன்மையானவர்கள். இவர்கள் சில சமயங்களில் தம்மையும் அறியாமலே வசீகரசக்தியைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள். அதனுல், இவர்களை முதல் நிலையிலே சேர்த்துவிட முடியாது. ஏதோ விசேஷகாலங்களில் பட்டுப் புடைவையும் இரவல் நகையும் அணிந்து வருகிறவர்கள் எத்தனையோ பேர் இல்லையா! அவர்களை எல்லாம் நாம் பணக்காரர் என்று மதிப்பிட முடியுமா? அப்படித்தான், இவர்களும் சிலசில சந்தர்ப்பங்களில் வசீகர சக்தியுடையவர்களாக

நடந்து கொள்வார்கள். இவர்களிடம் உண்மையான வசீகர சக்தியானது நிரந்தரமாக வலுப்பெற்றிருப்பதில்லை.

உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியானது ஒவ்வொருவரிடமும் வலுவாக அமையவேண்டும். அவர்களோடு அது சதா சர்வகாலமும் இணைபிரியாமலிருந்துவரவும் வேண்டும். அவர்களின் உயிரோடும் உடலோடும் இரண்டறக் கலந்து அவர்கள் வாழ்விலே அது பரிணமிக்கவும் வேண்டும்.

மாற்று இயல்புகள் !

காந்த சக்திக்குப் பதிலாகத் தம்முடைய வசீகரத்திற்கு எவ்வளவோ அழகு சாதனங்களைச் சிலர் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். பிறருடன் பழகும்போது ஏதோ தங்களிடம் ஒரு குறை இருப்பதாக இவர்கள் நினைப்பதே, இந்த மாதிரியான மாற்று இயல்புகளைப் பயன்படுத்துவதற்குக் காரணமாகும். ஆனால் இப்படி ஒரு மாற்றியல்பைத் தாம் பயன்படுத்துவது எதனால் என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது.

காடியைவிடத் தேன் அதிகமான ஈக்களைக் கவரக் கூடியது என்று கேள்விப் படுகின்றார்கள். உடனே, உதடு விரிய யாரைப் பார்த்தாலும் புன்னகை செய்கின்றார்கள். அன்பு காட்டிப் பேசுகிறார்கள். திருப்தியளிக்கும்படியாக நடந்து கொள்ளுகின்றார்கள். இதனால், தங்கள் குறிக்கோளை எளிதாக நிறைவேற்ற முடியும் என்பது இவர்களின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

வாய்ப்பேச்சு வீரர்கள் !

இவர்களைப்பற்றி விற்பனையில் முன்னேற்றம் காட்ட முடியாத, ஆனால் பேச்சில்மட்டுமே முன்னேற்றம் காட்டுகின்ற விற்பனையாளர்கள் என்று சொல்லலாம். இவர்கள் வாடிக்கையாளர்களை வாய்குளிரப் புகழ்ந்தாலும் சரி, எவ்வளவு இனிமையாகப் பேசினாலும் சரி, இவர்கள் பேச்சு ஒருபோதுமே எடுபடுவதில்லை. ஆனால், இவ்வளவு சாதுரியம்

வெளிப்படுத்தாத மற்ருெருவன், நிதானமான ஏதோ ஒரு சக்தியால் விற்பனையைப் பெருக்கிக்கொண்டு போவதையும், எளிதாக வாடிக்கையாளர்களை வசப்படுத்துவதையும் இவர்களே காண்பார்கள். வாடிக்கையாளர்களைப் போய்ச் சந்தித்து விற்பனையைப் பெருக்கும் பல சுற்றும் விற்பனையாளர்களிடம், ஒருவகையான பேச்சுப் பாணி இருக்கிறது; கடிதம் எழுதும் பாணியும் இருக்கிறது. ஆனலும், பல சமயங்களில் எதிர்பார்த்த விற்பனைப் பெருக்கம் மட்டும் உண்டாகாதது எதனுல்?

பேச்சும் கருத்துக்களும் மட்டும் போதா; அப்பொருளை எப்படியும் வாங்கியாக வேண்டும் என்கின்ற உணர்ச்சி வேகத்தை வாடிக்கையாளரிடம் எழுப்பவேண்டும். பேச்சும் கருத்துக்களும் பழகும்விதமும் வாடிக்கையாளர்கள் மனத்தை ஊடுருவிச்சென்று வசீகரிக்கும் காந்தசக்தி உடையவாக அமைய வேண்டும். தோற்றம், பழக்கம், பேச்சு, பார்வை எல்லாவற்றிலுமே வசீகர காந்த சக்தியின் தன்மை, கதிர் வீச்சு நிரம்பியிருக்க வேண்டும். இப்படி இருப்பவர்கள் மட்டுமே எல்லா வகைகளிலும் எல்லா நிலைகளிலும் வெற்றி பெறுகின்ருர்கள்!

காதலில் வசீகர சக்தி !

காதலிலே இந்தக் கவர்ச்சி அம்சம் மிகவும் முதன்மையானதாகும். ஒருவரை அடைய விரும்பி, எவ்வளவோ வகைகளில் அவரைக் கவர்ச்சிக்க முயன்றும் முடியாமல் தோல்வியடைந்து, பலர் புலம்புவதை நாம் உலகிலே காணுமலில்லை. அடிக்கடி சந்திப்பதும், ஆசை துளிர்க்கப் பேசுவதும், பூசியும் புனைந்து அலங்காரத்தால் மினுக்குவதும், எப்போதுமே மாருன விளைவுகளைத் தருவதும் உண்டு. குறைந்த சந்திப்புக்கள் சிலசமயங்களில் நிறைந்த பயனைத் தருவதும் உண்டு. தன் மகளை, அவளை மணக்க விரும்பிய வாலிபனுக்குத்தரத் தகப்பனருக்குக் கொஞ்சமும் விருப்பமில்லை. அவர் என்ன செய்தார் தெரியுமா? அந்த வாலிபு

னைத் தங்கள் வீட்டோடு வந்து தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்தார். தம் மகளும், அந்த வாலிபனும், அடிக்கடி சந்திக்கவும், ஒருவரை ஒருவர் அருகாமையிலிருந்து கவனிக்கவும் வசதிகளை உருவாக்கினார். ஒரு மாதத்தில் அந்தப் பெண்ணின் மனம் அடியோடு மாறிவிட்டது. ‘இவரை மணந்து கொள்ளாமல் தப்பினோமே?’ என்று நினைத்தாள். அவனும் அப்படியேதான் நினைத்தான். ‘முட்டாள்தனமான முடிவிலிருந்து தப்பினோம்’ என்று இருவருமே மனநிம்மதியோடு காதலைக் கைவிட்டுப் பிரிந்துவிட்டனர். திடீர்க் காதலர்களை இவ்வாறு எல்லை கடவாமல் நெருங்கிப் பழகவிட்டால் போதும்! மயக்கம் நீங்கிப் புத்தி தெளிவடைந்துவிடும்.

போலிக் கவர்ச்சி

கவர்ச்சி என்று நினைக்கும் சில மயக்கங்களே பலரைத் திருமண உறவிலே விரைவாகப் பிணித்து விடுவதையும், பின்னர் அந்தத் தம்பதிகளின் வாழ்க்கை மகா நரகவேதனையாக மாறிவிடுவதையும் நாம் உலகிலே கண்டிருக்கின்றோம். இப்படிப்பட்ட மயக்க உணர்ச்சிகளை அறவே அகற்றுவது மிகவும் கடினமானாலும், அறிவிலே தெளிவிருந்தால் அதுவும் மிக எளிதாகவே விளங்கும். உண்மை இயல்புகளை உணரமுடியால் மூடிமறைக்கும் இத்தகைய புறத்தோற்றப் போலிக்கவர்ச்சிகள் மிகவும் ஆபத்தானவை.

அதே சமயம், இருவரின் ஜீவ காந்த சக்தியும் ஒன்றுபட்டுப் போய், அவர்கள் ஒருவரையொருவர் காதலித்தனர் என்றால், அவர்கள் எந்த நிலையிலும் வேதனைப்படவும் மாட்டார்கள், பிரிந்து போகவும் நினைக்கமாட்டார்கள்.

வசீகர காந்த சக்தி என்பது ஒவ்வொருவரிடமும் இயல்பாகவே இருப்பதுதான். நூறுக்கு நூற்று இது உண்மையானது. நூற்றுக்கு நூறு இது நிலையானது. இதை விழித்தெழச் செய்துவிட்டால், இது ஒருவன் வாழ்நாள் முழுவதிலும் அவனுக்கு உற்ற துணையாக இருந்து வரும்.

வசீகர காந்த சக்திக்குப் பதிலாக மேற்கொள்ளும் மாற்று வசீகர முறைகள் எல்லாமே நிலையற்றவை: செயற்கையானவை; மாறிவிடுபவை; முடிவிலே கவர்ச்சிக்குப் பதிலாக வெறுப்பையே தருபவை.

போலியும் உண்மையும்

உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியை அடையும் முயற்சிக்குக் குறுக்கே, இந்த மாற்று முறைகளே தடைக்கல்லாக இருக்கின்றன. இந்தத் தடைகளை அறிந்து, இவற்றை அகற்றினால்தான் உண்மையான வசீகர காந்த சக்தியை அடைய முடியும்.

உங்களிடம் வசீகர காந்த சக்தி குறைவாக இருந்தால், இப்படிப்பட்ட போலியான சில மரபுகள் உங்களைப் பற்றிக் கொண்டுவிடும். தேர்தல் காலத்திலே, போட்டியில் நிற்கும் ஒவ்வொரு வேட்பாளரும், எவ்வளவு பாசத்தோடு நம்மை வணங்கி, நம் நலத்தையும், நம் குடும்ப நலத்தையும் விசாரிக்கின்றார்கள்! தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பின்னர் எவ்வளவு எளிதாக மறந்தும் விடுகின்றார்கள்! இதுதான் பிறரைக் கவர்ச்சிக்கக் கையாளும் போலியான கவர்ச்சித் திரை!

தீய குணமுள்ள ஒரு பெண், ஒருவனைக் கவரவிரும்பினால் நல்லவளைப் போலவே நடித்து, அவனை முதலில் மயக்கிவிடுகின்றாள். அவள் குரலிலும், பழக்கத்திலும், கவர்ச்சியும் இனிமையும் பளிச்சிடுகின்றன! இவை எல்லாம் போலியல்லவா! ஆனால், உண்மையான காந்தசக்தி பெற்றவர்களிடம் இந்த நடிப்புக் கவர்ச்சிகளுள் எதுவுமே செல்லுபடியாவதில்லை. ஆகவே, இப்படிப்பட்ட போலிக் கவர்ச்சிகளுக்கு இரையாகாதிருக்கவும் நாம் நம்முடைய ஜீவகாந்த சக்தியை உணர்ந்து வலுவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்,

இரண்டு வசீகர சக்திகள்

எல்லாப் பொருள்களுமே பூமியிலிருந்துதான் தோன்று கின்றன. மேல் நோக்கியே வளர்கின்றன. எவ்வளவு பெரிய மாளிகையானாலும், அதனைத் தாங்கும் அஸ்திவாரம் பூமி யிலேதான் படிந்து பரவியிருக்கிறது. மரத்தின் கதையும் இதுதான். தன்னிடம் எல்லாவற்றையும் இழுத்துக் கொள் ளும் சக்தி பூமிக்கு இருக்கிறது. இப்படியே பூமியி லுள்ள எல்லாவற்றையும் தன்னைநோக்கி இழுக்கும் சக்தி சூரியனுக்கும் இருக்கிறது. இந்த இரண்டு காந்த சக்திகளின் நடுவேதான் எல்லா ஜீவராசிகளும் தோன்றி வளர்கின்றன; வாழ்கின்றன. காந்த சக்தியின் அடிப்படையும் இயற்கை யில்தான் அமைந்திருக்கிறது. அது இயற்கையின் ஊற்றி லிருந்துதான் எழுகின்றது. இது பார்வைக்கு முழுக்கவும் அமைதியானதாகவே தோன்றும். ஆனால், இந்த உலகத் திலேயுள்ள சக்திகள் எல்லாவற்றிலும் பெரிய சக்தியும், எல்லாவற்றையும் அடக்கியாளும் மகாசக்தியும் இதுதான்.

நாம் வாழும் பூமி சூரிய குடும்பத்திலே ஒரு சிறு கோளம். இப்படிப் பல கோளங்கள் அந்தரத்தில் சுற்றிச் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன. இப்படிப் பல சூரிய குடும் பங்கள் விண்வெளியிலே இருக்கின்றன. இவற்றை எல்லாம் அதனதன் நியதியில், கதியில், மாறாமல் இயக்கிவைக்கும் மாபெரும் சக்திதான் யுககாந்த சக்தி ஆகும். இந்த மகா சக்தி இல்லாவிட்டால், எல்லாமே நிலைகெட்டுப்போகும்; ஒரு நொடியிலே நிலைதவறி ஒன்றோடொன்று மோதிச் சிதறி அழிந்துபோய்விடும் பூமியின் குறுக்கேயும் தென்வடலாகக் காந்த சக்தி அமைந்து கிடப்பதையும் நாம் அறிவோம்.

சூரியனும் கோள்களும்

சூரியனை நடுநாயகமாகக் கொண்டு நம் பூமியும் மற்றக் கோள்களும் குறித்த கதியிலே இயங்கி வருகின்றன. சூரியனின் காந்த சக்தியால் இழுக்கப்பட்டு, இவை தத்தம்

கதியின்படி அந்தரத்தில் சுழன்று கொண்டும், சூரியனைச் சுற்றிக் கொண்டும் வருகின்றன. சூரிய சக்தி தம்மைத் தன்னோடு முழுமையும் ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ளாமலும் தம்மைக் காத்து வருகின்றன. காந்த சக்தி என்பது இவற்றுக்கு இல்லாவிட்டால், இந்தக் கோளங்கள் சூரியனை ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையிலே நின்று சுற்றிவரவே முடியாது. எல்லாமே சூரியன் என்னும் மகத்தான பெரு நெருப்புக் கோளத்தினாலே இழுக்கப்பட்டு அதனோடு மோதி அழிந்துபோகும். சூரியனின் சக்தி குறைந்தாலோ இந்த இயக்கக் கதிகளே தடுமாறிப் போகும். கண்டபடி கோளங்கள் சிதறிப்போய், சூரியனைவிட்டு மிகவும் விலகிப் போய் விட்டால், எல்லாம் பனிக் கோளங்களாகிவிடும். எந்த ஜீவனும் அங்கே தோன்றாது; தோன்றவும் முடியாது.

பூமியின் இழுப்புச் சக்தி

மிகமிகப் பெரிதான காந்த சக்தி ஆற்றல்கள் உலகில் இருக்கின்றன. எனினும், அவை எல்லாமே ஒடுங்கியும் செயற்படுத்தப் படாமலுமே கட்டுப்பட்டு விளங்குகின்றன. பூமியின் ஈர்ப்புச் சக்தி என்று நாம் சொல்வதும் இந்தக் காந்த சக்தியைத்தான். இந்த சக்திதான் எல்லாவற்றையும் பூமி தன் பிடியில் அகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கவும் உதவுகின்றது.

பூமியினது ஈர்ப்புச் சக்தியானது இல்லாவிட்டால் எந்தப் பொருளாலும் பூமியில் இருக்க முடியாது. எல்லாம் ஆகாயத்திலே பறந்துகொண்டுதான் இருக்கும். நடக்கவும் நிற்கவும் முடியாமல் அப்படியே வானில் பறந்து போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான். திரும்ப முடியாத வெட்ட வெளியிலே சிக்கிச் சுழன்று சாம்பலாகி மன்றந்து விட வேண்டியதுதான். மரஞ் செடி கொடிகளின் வளர்ச்சிகள், அவை பூமியில் நிலையாக நிலைத்திருப்பது, எல்லாமே இந்தப் பூமியின் ஈர்ப்பு விசையால்தான் - காந்த சக்தியால் தான் - சாத்தியமாகின்றன.

தாவர சக்தி

தாவரங்கள் நமக்கு வேண்டிய சத்துப் பொருள்களைப் பூமியிலிருந்துதான் எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. தமக்கு வேண்டிய சக்தியைச் சூரியனிலிருந்துதான் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றன. இப்படி மேலிருந்தும், கீழிருந்தும் இயங்கும் நிலத்தின் ஈர்ப்புவிசையும், சூரியனின் ஈர்ப்பு விசையுமே உலகின் நிலைபேறுக்கும், உலகிலிருக்கின்ற தாவர சங்கமப் பொருள்களின் நிலைபேறுக்கும் துணையாக அமைந்து உதவுகின்றன.

அணு சக்தி

சூரியன், அதைச் சுற்றிச் சுழன்று வரும் பிறகோளங்கள், இவற்றின் பரஸ்பர ஈர்ப்பு விசைகள் ஆகியவைபற்றி நாம் இதுவரையிலும் அறிந்தோம். இதே சக்திகள் அப்படியே எல்லாப் பொருள்களிலுமே நுட்பமாகப் பொருந்தியிருக்கின்றன. இரசாயன சாத்திரம் ஏறக்குறைய நூறு மூலகங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. ஒவ்வொரு மூலகமும் பல நுண்மையான அணுக்களின், திட்டமான ஒருவகைச் சேர்க்கை நியதியோடு பொருந்தியுள்ளது.

உலகப் பொது நியதி !

இந்த நுண் துகள்கள், காந்த சக்தித் தூண்டுதலால் தாக்கப்படாத வரையிலும், தம்முடைய இயல்பான திட்டமிட்ட கதிகளிலிருந்து சிறிதும் மாறுபடுவதில்லை. இப்படி அமைந்த அணுப்பொருள் அமைதிகளிலே ஒன்றுதாள் பிராணவாயு ஆகிறது, மற்றொன்று தான் நீர்வாயு ஆகின்றது; இன்னொன்றுதான் இரும்பு ஆகிறது. அப்படியே எல்லாப் பொருள்களும் அணுச்சேர்க்கைகளால் உருவாகின்றன. அணுமூலங்கள் ஒன்றுசேர்தல் என்னும் காந்த சக்தியின் ஒரு வகையான ஒழுங்குமுறைக்குக் கட்டுப்பட்டே எல்லாம் இயங்கி வருகின்றன. எல்லாப் பொருள்களுமே

இப்படியான அணுசக்தியின் சேர்க்கையால் உண்டானவை தான். உலகைப் படைத்த மகாசக்தியானது, இப்படி காந்த சக்தியை அண்டத்திலும் அணுவிலும் எங்கும் நிறைத்து வைத்திருக்கின்றது.

அணுவின் அமைப்பு !

இந்தப் பொது நியதியோடுதான் ஒவ்வொரு நுண் பொருளிலுள்ள சக்திக்கூறுகளும் சேர்ந்து செயற்பட்டு வருகின்றன. இந்த நுண்பொருள்கள் அணுக்களின் சேர்க்கையால் அமைந்தவை. இந்த அணுக்களே எல்லா வற்றுக்கும் ஆதிவஸ்து என்று அறிவுலகம் நம்பி வந்தது. இந்த அணுக்கள் எலெக்ட்ரான்கள் என்னும் அதிநுண் பொருள்களின் சேர்க்கையால் அமைந்துள்ளன என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஒவ்வோர் அணுவும் ஒரு குட்டிச் சூரிய மண்டலம் போலவே அமைந்திருக்கின்றது. நடுவே சூரியனைப் போலச் சுழற்சியுடைய ஒரு எலெக்டரான்; அதைச் சுற்றிலும் சதா சுழன்று கொண்டேயிருக்கும் பிற எலெக்ட் ரான்கள். சூரிய மண்டலத்திலே எல்லாவற்றையும் நியதிப் படி இயக்கும் பரஸ்பர ஈர்ப்பு விசையாகிய காந்தசக்தி செயற்படுவது போலவே, இந்த அணுவுலகத்திலும் எலெக் ட்ரான்களிடையே சக்தியானது நின்று குறித்த கதியிலே செயற்பட்டு வருகின்றது. சூரிய கோளம்போலவே, அணு வின் மத்தியிலுள்ள எலெக்ட்ரான் வெப்பம், சக்தி, ஈர்ப்பு விசை ஆகியவற்றைச் சதா தன்னிலிருந்து எழுப்பிக் கொண் டிருக்கின்றது.

உடலின் அமைப்பு

இப்படிச் சதா சர்வ காலமும் வெப்பத்தையும், சக்தியை யும், காந்த சக்தியையும் எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும் அணுக் களால், அவற்றின் சேர்க்கையால் உருவானதுதான் நம் உடல். நம் உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுமே இப்படி அமைந்தவைதாம். இதில் வேடிக்கை என்னவென்ருல்,

இந்த நுண்அணுக்களில் ஒரே ஒரு அணுவைப் பிளந்து, அதில் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் சக்தியை வெளிப்படச் செய்தால், அது இந்த உடலையே பஸ்பமாக்கிவிடும் அளவுக்கு மகா சக்தி உடையதாகும். இரத்த அணுக்களும், உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியின் அணுக்களும், இப்படி மகத்தான சக்திகளின் சேமிப்புக்களாகவே, சக்திகள் ஒடுங்கிக் கிடக்கும் டைனமோக்களாகவே இருந்து வருகின்றன.

மின்சக்தியும் காந்தசக்தியும் !

மின் சக்தியும் காந்த சக்தியும் ஒன்றல்ல. ஆனால், இரண்டும் ஒரே மூலத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. ஒரே நியதிகளையே மேற்கொள்ளுகின்றன. ஒரே போக்கிலேயே தம்மைப் பெருக்கியும் கொள்ளுகின்றன. நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் காற்றிலே இந்தச் சக்திகள் ஏராளமாகக் கலந்திருக்கின்றன. காற்றே இல்லாத சூன்யத்திலும்கூட இந்தச் சக்திகள் நிரம்பியிருக்கின்றன.

மூன்று தாங்கிகள்

1. குரலிலுள்ள காந்த சக்தியலைகள் பரவிச்சென்று பிறரை ஊடுருவி வசீகரிக்கும் செயலுக்குக் காற்று தாங்கிச் செல்லும் சாதனமாக அமைந்து உதவிசெய்து வருகின்றது.

2. விண்வெளியிலுள்ள ஒளியை ஏற்றுப் பரப்பும் ஈதர் என்னும் நுண்பொருள் நம்மிடமிருந்து எழும் ஈர்ப்புச் சக்தியானது பரவிச் சென்று, பிறரை நம்மோடு ஒன்று சேர்க்க உதவி செய்து வருகின்றது.

3. நினைவை இப்படியே பரவச் செய்து, நம் எண்ணங்களைப் பிறருக்குப் புகுத்தி வசீகரிக்கும் வேலையை நினைவலைகளைச் சுமந்து செல்லும் நுண்பொருள் செய்து உதவுகின்றது. இது இந்த உலகிலும் இதற்கு அப்பாலும் உள்ள ஜீவன்களை எல்லாம் இணைத்து ஒன்று சேர்க்கின்றது!

மூன்று சாதனங்கள்

வசீகர காந்த சக்தியானது பெருகுவதற்கு இந்த மூன்று சாதனங்களையுமே முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த மூன்று சாதனங்களையுமே முறையாகப் பயன்படுத்தி வந்தால், நம் சக்திப் பாய்ச்சல் இந்த மூன்று வழியாகவும் சென்று பிறரை வசியப்படுத்த முயலும் ஒலியலைகளைச் சுமந்து சென்று பிறரைக் கவரும் காற்றானது. நம்முடைய காந்த சக்தியையும் கொண்டு செல்வதில்லை; ஒளி ஈதர், எண்ண ஈதர் என்னும் இவற்றின் மூலமே காந்த சக்தி சென்று பரவுகின்றது.

பேச்சு அலைகள் !

பேச்சின் ஒலியலைகள் ஒரு நொடிக்கு 1087 அடி என்னும் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லுகின்றன. ஒளியலைகள் ஒரு செகண்டுக்கு 1,86,300 மைல் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லுகின்றன. மின்சக்தியானது 2,30,000 மைல் வேகத்தில் பாய்ந்து செல்லுகின்றது. நினைவலைகளோ கோடி கோடியான மைல்களையும் ஒரு நொடியிலே கடந்து செல்லும் மகா சக்தியுடையதாகும். இதுதான், இந்த உலகத்திலும் பிற உலகங்களிலுமுள்ள எல்லா ஜீவன்களையும் ஒன்றுபடுத்தும் மகா சக்தியுமாகும். இதிலிருந்து எண்ணமாகிய நினைவின் சக்தியையும், அதை எழுப்பும் கேந்திரமான மனத்தின் சக்தியையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நான்கு பசிகள் !

மனித ஜீவனைப் பற்றியிருக்கும் பசிகளை நான்கு வகையாகப் பகுக்கலாம். வயிற்றுப்பசி, காமப்பசி, மனப்பசி, ஆன்மப்பசி என்று அவற்றை வகைப்படுத்தவும் செய்யலாம். மற்ற உயிர்களிடத்தில் வயிற்றுப்பசி ஒன்றுதான் மேலோங்கி நிற்கும். காமப்பசியானது இனவிருத்திக்கான பருவச் சூழல்களில் மட்டுமே மேலோங்கி நின்று, மற்றச் சமயங்

களில்ஒடுங்கிப் போய்விடும். ஆனால், மனிதனிடமோ இந்த நான்கும் போட்டிபோட்டுக் கொண்டு ஆதிக்கம் செலுத்து கின்றன. இருப்பினும், வயிற்றுப்பசி மிகவும் கடுமையான ஆதிக்கம் பெற்றிருக்கிறது என்பது மறுக்கமுடியாததாகும். இதனால்தான் 'பசிவந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்' என்றார் ஓர் பெரியார். மனிதப் பண்புகள் எல்லாவற்றையும் பறக்கச்செய்யும் சக்தி இந்த வயிற்றுப் பசிக்கு உண்டு.

நான்கு எதிரிகள்

இந்தப் பசி உணர்வுகளை எழுப்பி விட்டுத்தான் உலகத் திலேயுள்ள பலரும் தங்கள் தங்கள் காரியங்களை மிகவும் சாமர்த்தியமாகச் சாதித்துக் கொள்ளுகின்றார்கள். மக்களை வசப்படுத்தும் மகாமந்திரமாக, இந்த நான்கு தூண்டுதல் களையும் மக்களிடம் எழுப்புவதே தலைவர்களின், ஆதிக்கக் காரர்களின், வெற்றித் தந்திரமாக இருந்துவருகின்றது. வசிகர காந்த சக்தியின் வளர்ச்சியிலே, பெரிய எதிரிகளாகக் குறுக்கே நிற்பவையும் இந்த நான்கு தூண்டுதல்களேயாகும்.

பசித் தூண்டுதல் !

வயிற்றிலே பசித் தீயானது மிகுதியாக இருப்பவனுக்கு வேறு எதுவுமே தோன்றுவதில்லை. எல்லாவற்றையும் ஒடுக்கிவிட்டு, இந்தத் தூண்டுதலே அவனுடைய சிந்தனை யையும் செயலையும் முற்ற முழுக்க ஆக்ரமித்துக் கொண்டு நிறைந்து விடும்.

நெப்போலியன் செயல் !

இந்த வகையிலே நெப்போலியன் மிகத் திறமை யானவன். நெப்போலியன் தன் படை வீரர்களுக்கு எப்போதுமே நல்ல உணவு தந்து வந்தான். போரில் பிடிபட்ட கைதிகளுக்குக்கூட நல்ல உணவு தருமாறு அவன் ஏற்பாடு செய்தான். இதனால், இவன் படைவீரர்கள்

இவனிடம் மிகவும் விசுவாசத்தோடு இருந்தார்கள். எதிர் நாட்டுக் கைதிகளும் நன்ருகச் சாப்பிட வசதியுள்ள பிரெஞ்சு நாட்டைவிட்டு, அரைகுறை ரேஷன் தரும் தங்கள் நாட்டுக்குப் போக மனமில்லாதவர்களாக ஆகிவிட்டார்கள். மீண்டும் தம் நாடு சென்று, பழையபடியும் போர்முனையில் நெப்போலியனைச் சந்திக்க நேரும்போது, இவர்கள் அவனளித்த சுவையான சாப்பாட்டை நினைத்து, கூட்டங் கூட்டமாகச் சரண் அடைந்தார்கள். இப்படி ஒரு வரலாறு கூறுகின்றது.

விலங்குகள் பசிக்காகவே பிற விலங்குகளைக் கொல்லு கின்றன. சில சமயங்களில் தங்கள் குட்டிகளைக் காப்பதற் தற்காகவும் அவை கொல்லும் செயலில் ஈடுபடுகின்றன. வேறு காரணத்திற்காக எந்த விலங்கும், எந்த விலங்கையும் கொல்வதில்லை.

மனித இனமும் வயிற்றுத் தூண்டுதலால் பெரிதும் பாதிக்கப் படுகின்றது. காந்த சக்தி இல்லாத சிலர்கூட இதையுணர்ந்து, வருபவர்களுக்கு நல்ல உணவு தந்து பசியைப் போக்குவதன்மூலம், பலரையும் கவர்ந்து தங்கள் செல்வாக்கைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். தர்மச் சத்திரங்களை நம் முன்னேர்கள் நாடெல்லாம் கட்டிவைத்து ஏழைகளுக்கு உணவிட்டதும் இந்தக் காரணத்தால்தான். பசித்தீ அதிகமாகும்போது மனிதசமுதாயம் நிலைகுலைந்து போகும் என்பதை அறிந்தவர்கள் நம் முன்னேர்கள். இன்றைக்கும் சமூகப் புரட்சிக்கு இந்தப் பசியைத்தான் சுட்டிச் சுட்டிப் புரட்சியாளர்கள் மக்களைத் தூண்டி வருகின்றனர்.

ஒதுக்க வேண்டும்!

மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு தூண்டுதல்களையும் அறிந்து, அவற்றுக்கு இரையாகாமல், அவற்றை ஒதுக்கிச் செல்லும் போதுதான் **மனேசக்தி** என்னும் வசீகர காந்த சக்தியும்

வளர்ச்சி பெறும். இவைகளுள் ஏதாவது ஒன்றுக்கு அடிமைப்பட்டு இரையானாலும், அவன் தன்னைக் காப்பதற்கு போராடுவானே தவிர, பிறரைத் தான் வசீகரிக்கும் சக்தியை உடையவனே ஆகமாட்டான்.

வயிற்றுத் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்திப் பிறரைக் கவர்ச்சிக்கும் நுட்பமான கலையை நம்நாட்டுப் பெண்கள் காலங்காலமாகக் கையாண்டு, அதில் வெற்றியும் பெற்று விளங்குகின்றனர். வாய்க்கு ருசியாகச் சமைத்துப் போட்டுத் தங்கள் கணவன்மாரையும், குடும்பத்தாரையும் அவர்கள் தங்கள் பேச்சுக்கும் கருத்துக்கும் இணங்கி நடக்கும்படி மிக எளிதாக அடிமையாக்கி வருகின்றனர்.

விருந்தும் விழாக்களும் !

சமுதாய விழாக்கள், விருந்துகளில்லாமல் நடைபெறுவதில்லை. வெற்றிவீரர்கள்கூட நல்ல விருந்தைச் சாப்பிட்டதும் மயங்கி விடுகிறார்கள். விருந்து! விருந்து!! விருந்தில்லாமல் எவரையும் நாம் வரவேற்பதுமில்லை; பாராட்டுவதுமில்லை. வயிற்றுக்குள்ளே செல்லும் சுவையான உணவின்மூலம் எவரையும் எளிதாக வசீகரிக்கலாம் என்னும் எண்ணத்தின் விளைவே இவை எல்லாம்.

சில பெரிய மனிதர்கள் சதா விருந்துகளில் கலந்து கொண்டு, அதிகமாகத் தின்று வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொண்டு, நோய்வாய்ப்பட்டு வேதனைப்படுவதை எல்லா நாட்டிலுமே காணலாம். காந்த சக்தி படைத்தவர்கள் வயிற்றின் சக்தி தம்முடைய எண்ணப்போக்கை மாற்றிவிட ஒருபோதுமே இடம் தராமல் நடந்து கொள்வார்கள்.

வாக்காளர்களுக்கு விருந்துகள் வைப்பதும்; பானங்கள் தருவதும், தேர்தலின்போது வேட்பாளர்கள்சாதாரணமாகக் கையாளும் தேர்தல் தந்திரச் செயல்கள் ஆகும். வயிற்றின் மூலம் மனத்தை வசீகரிக்கும் தந்திரங்களே இவை எல்லாம். காந்த சக்தி இல்லாதவர்கள் இப்படிப் பலவழிகளில் மக்களை

வசீகரிக்க முயற்சிக்கலாம். அவற்றை எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியில்லாத பலரும் இதற்கு இரையாகியும் போகலாம்!

பேச்சின் வசீகரசக்தியால் எவ்வளவோ மக்களை அரசியல் வாதிகள் கவர்வது என்பதும் உண்மைதான். என்றாலும் அதைவிட வயிற்றைத் திருப்திப் படுத்திக் காரியஞ் சாதிப்பவர்கள்தாம் அதிகமானவர்கள். அல்லது பசியைக் காட்டிக் காட்டி மக்களிடம் எதிர்ப்புணர்வைத் தூண்டுகின்றவர்களும் திறமையானவர்கள் தான்.

மதுபானப் பழக்கம் நிற்க !

மதுபானப் பழக்கம் வயிற்றிலே அமிலஞ் சேர்வதால் ஏற்படுவதுதான். வயிற்றிலுள்ள இந்த நெருக்கடியை அறவே போக்கிவிட்டால், மதுபான விருப்பமே நாளடைவில் மறைந்துபோகும். இதைத்தவிர வேறு எந்த மருந்தும் மருத்துவமும் பயன் தருவதில்லை.

வயிறு கெடும்போது பல கெடுதல்கள் வருகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். இதே நிலைமைதான் மற்றைய மூன்று தூண்டுதல்களைப் பற்றிய வகையிலும் உண்டாகின்றன.

காமப்பசி

வயிற்றுப் பசிக்கு அடுத்தபடியாக வேகம் மிகுந்தது காமப் பசியாகும். வயிற்றுப் பசியைத் தணிக்கப் பிற விலங்குகளைக் கொல்லும் கொடிய விலங்குகள்கூட, இந்தக் காமப் பசியால் தூண்டப்படும்போது அந்தக் கொடுஞ்செயலுக்கு ஒருபோதுமே உட்படுவதில்லை. மனித இனம் மட்டுமே இந்தக் காமப்பசிக்கு மிகவும் அடிமையாகி யிருக்கிறது.

வசீகர காந்த சக்தியால் ஒருவரையொருவர் நேசிக்கும் ஆண் பெண் தம்பதியர், எப்போதுமே மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்கள். இதிற் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால் இப்படிப் பல

திருமணங்கள் நிகழ்வதில்லை. ஆயிரத்துக்கு ஒன்றுதான் இவ்வாறு முறையான பரஸ்பரக் கவர்ச்சியால் நிகழுகின்றது. நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு திருமண உறவுகள் காமப்பசியை நிறைவு செய்யும் நோக்கத்துடன் எப்படியோ நிகழ்கின்றன. காந்த சக்திக்கு மாறுக, இப்படி உணர்ச்சித் தூண்டுதல் செயற்பட்டு மக்கள் வாழ்க்கையைக் கவிந்து கொண்டிருக்கின்றது. காந்த சக்தி உறவு ஆத்மக்கலப்பாக ஏற்படும் உறவு. காமப் பசியால் ஏற்படுவதோ உடற்பசியால் ஏற்படும் இயற்கைத் தூண்டுதல். இந்தப் பசிக்கு இரை முதன்மையே தவிர, வேறு எதையும்பற்றி இது கவலைப்படுவதில்லை. காந்த சக்தியால் உருவாவது ஆத்மக் கலப்பு. பரஸ்பர ஈடுபாடும், உண்மையும் ஒழுக்கமும் நன்மையும் இங்கே முதன்மையாகின்றன. ஒழுக்கத்தோடு ஒழுக்கமும், நல்ல பண்போடு நல்ல பண்பும், சிறப்போடு சிறப்பும் கலந்து, மனமும் இதயமும்ஒன்றுபட்டு, இலட்சியக் குடும்பத்தை உருவாக்குகின்றன உடற்பசியால் கவரப்படுகின்ற தம்பதிகளின் வாழ்வு அழகு குறைந்தாலும், உடல்வளம் கெட்டாலும், வறுமையேவந்தாலும் நரக வாழ்வாகவே பெரும்பாலும் மாறிவிடுகிறது.

எளிதான செயலாக இருப்பதால், இந்தக் காம இச்சையை எழுப்பி மக்களை அடிமையாக்கும் தந்திர உத்தியைக் கையாண்டு பலர் தம்முடைய சொந்த விருப்பங்களை நிறைவேற்றி வருகின்றனர். காந்தசக்தி போலவே இதுவும் தான் விரும்பியதைத் தன்பால் இழுத்துக் கொண்டாலும், அதன் வெற்றி எப்போதும் நிலையானதாக இருப்பது அபூர்வமாகவே இருக்கின்றது!

காமப் பசியைத் தூண்டுவோர்!

இந்தப் பசியைப் பயன்படுத்தி மக்களை அடிமையாக்கும் தந்திரத்தை நடனக்காரிகளும், விலைமாதர்களும், இவர்களை வைத்துத் தொழில் நடத்தும் மனிதர்களும் நேரடியாகக் கையாண்டு பெரும் பணம் சம்பாதிக்கின்றனர், பெரும்

பணக்காரர்களும் பெரும் செல்வாக்கு உடையவர்களும் இந்தப் பசியால் அறிவிழந்து அடியோடு அழிந்த வரலாறுகள் பலவாகும்.

காந்த சக்தியை விருத்தி செய்துகொண்ட பெண்கள் தங்கள் கணவர்கள் வேறொருத்தியின் பின்னால் போவார்களோ என்று கவலைப்படவே மாட்டார்கள். தங்களுடைய அமைதியான குடும்பநிர்வாகத்தின்மூலம், இவர்கள் தங்கள் கணவன்மார்களின் மனப்பூர்வமான அன்பையும் ஒத்துழைப்பையும் அடைந்து மன நிம்மதியோடு வாழ்ந்து வருவார்கள்.

காமத்தூண்டுதல் மிகவும் வலிமையானது என்றாலும், அதைவிட மனோசக்தி வலிமையானது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். காமத்தூண்டுதலால் அறிவிழந்து போகாமல் காப்பாற்றும் மகாசக்தியும் அதுதான்.

கவர்ச்சியான உடலையும், நளினமான தன்மைகளையும் கொண்ட இளம்பெண் ஒருத்தி, சாதாரணமான எந்த ஒரு மனிதனையும், இந்தப் பசியுணர்வைத் தூண்டிவிட்டுத் தனக்கு அடிமையாக்கிக்கொள்ள முடியும். பெரிய பெரிய மனிதர்கள் இப்படி அடிமைகளாகி அழிந்த கதைகளை வரலாறுகள் கூறுகின்றன. சில கவர்ச்சியான பெண்கள் பல பெரும் பணக்காரர்களை மயக்கி மணந்து கொண்டு, அவர்களையே நஞ்சிட்டுக் கொன்றுவிட்ட வரலாறுகளும் உலகில் அதிகம். அழகான பெண்களின் பின்னால் சுற்றும் வாலிபர்களை எல்லாம் மயக்கத்தில் அறிவிழந்து திரிபவர்கள் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். கவர்சியான பெண்களின் மயக்கத்தால் அறிவாளர்கள் கூட மனம் மாறிவிடுகின்றனர். இப்படி நடப்பவை எல்லாமே காமப் பசியின் விளைவுகள்தாம். அளவு கடந்த கவனமும் எல்லையற்ற அக்கறையும் ஆண் பெண்ணிடத்திலேயும், பெண் ஆணிடத்திலேயும் கொள்வதால் ஏற்படும் கோளாறுகளே பலவாயிருக்கின்றன!

தங்களுடைய வாழ்க்கையின் பாதுகாப்பைக் கருதியும், தங்களுடைய இயல்பான இச்சையை அடிப்படையாகக்

கொண்டும், துணையைத் தெரிந்து மணப்பவர்களின் வாழ்வு, பெரும்பாலும் சிக்கலாவதில்லை. இயல்பான வசீகர காந்தக் கவர்ச்சியும் இத்துடன் அமைந்து விட்டால் அவர்கள் சுவர்க்க போகத்தையே அநுபவிப்பார்கள்.

பெண்கள் நாகரிகம்

இந்தக் காலத்திலே, ஆண்கள் திருமணப் பிடிப்பைத் தள்ளிப் போட்டு வருகின்றார்கள். அதனால் ஏற்படும் செலவு மிகுதியை நினைத்தே பலர் அதை ஏற்கத் துணிவதில்லை. இந்தப் போக்கை மாற்றவே பெண்கள் தங்கள் உடலழகை எடுத்துக்காட்டும் உடைகள் அணிந்து பவனி வருகிறார்கள். புனிதமானது என்று கருதப்பட்ட உடலின் கவர்ச்சியை மிகுத்துக் காட்டி, ஆண்களை மயக்கி இழுக்கும் முயற்சியே இந்தப் போலி நாகரிகப் பழக்கங்கள் பலவும். இதனால் அழகுசாதனப் பொருள்களை விற்கும் ஸ்தாபனங்களும், அழகைப் பெருக்கும் நிலையங்களும் கோடிகோடியாகச் சம்பாதித்து வருகின்றன. இந்தக் கவர்ச்சி மயக்கம் எத்தனை காலத்திற்கு நிற்கும்? மயக்கம் கலைந்ததும் வாழ்க்கை கசக்கத் தொடங்கிவிடுகின்றது; தொடங்கியும் விடும்.

கதைகள் நாடகங்கள்

காமக் கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் கதைகளும் படங்களும் கட்டுரைகளும் கொண்ட பத்திரிகைகள் ஏராளமாக வெளி வந்து விற்கின்றன. காமக் கிளர்ச்சியை எழுப்பும் காட்சிகள் நடனங்கள் கொண்ட நாடகங்களும் படங்களும் மக்களைச் சுண்டி இழுத்துப் பணம் பறிக்கின்றன. இதனால் ஒழுக்கக் கேடுகள் உலகிலே பெருகுகின்றன. வாழ்க்கை அமைதியும் சமுதாய அமைப்பும் கட்டுக்குலைந்து போகின்றன. இந்த மாதிரியான காட்சிகளுக்குப் போவோர் அதிகமாக இருப்பதற்கு இந்தக் காமக்கிளர்ச்சிதான் மூல காரணம். அந்த மயக்கத்திலே சிறிது ஆனந்தத்தை அடைய

விரும்பும் மனச்சலனம்தான், மனோசக்திக் குறைவுதான், காரணம்.

இவையெல்லாம் மனோசக்தியை விருத்தி செய்து கொண்டவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. அவர்கள் இவற்றால் மயங்குவதில்லை. அமைதியான குடும்ப உறவையே அவர்கள் பெரிதும் விரும்புவார்கள். இந்தக் கிளர்ச்சித் தூண்டுதல் களால் 'செக்ஸ் கிரைம்ஸ்' எனப்படும் குற்றங்கள் மலி கின்றன. பலர் வாழ்வு பரிதாபகரமாகவும் மாறுகின்றது. ஆயிரக் கணக்கான இளம் பெண்களும் ஆண்களும் அறிவிழந்துபோய்க் கெட்டுக் குட்டிச் சுவர்களாகப் போய் விடுகின்றார்கள். இவர்களில் பலரும் மேலே சொன்ன கிளர்ச்சிக் கதைகளைப் படித்தும், கிளர்ச்சிக் காட்சிகளைக் கண்டும், தம்மைக் கேட்டுக்கு இரையாக்கிக் கொண்டவர் களாகவே இருக்கின்றனர்.

கேளிக்கை என்னும் பெயரால் இப்படி இளவயதினரைத் தூண்டும் செயல்களை செய்து, பல ஓட்டல்களும் கேளிக்கை விடுதிகளும் கொள்ளை கொள்ளையாகச் சம்பாதிக்கின்றன. அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளைப் பற்றி அவை கவலையே படுவதில்லை.

காந்தசக்தி கணவனிடமா? மனைவியிடமா?

காந்தசக்தி மனைவியிடம் இருந்தாலும் சரி, கணவனிடம் இருந்தாலும் சரி, அது ஒருவரையொருவர் ஐக்கியப்படுத்தி நல்வாழ்வுக்கு உதவி செய்துவிடும். காந்தசக்தியின் தன்மை தொடர்பு கொள்பவருக்கும் அந்த சக்தியை ஊட்டிவிடுவது தான் என்பதை நாம் அறியவேண்டும். இந்தச் சக்தியை நிலையாக அடைந்தபின்பே, ஒவ்வொருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது வாழ்க்கையும் கசக்காது; 'காதலுக்குக் கண்ணில்லை' என்ற பழமொழியும் பொய்யாய்ப் போகும்.

காமக் கிளர்ச்சி மகா சக்தி உடையது என்பதை ஒரு போதுமே மறக்கக் கூடாது. இயற்கை, இனவிருத்திக்குத்

தூண்டிவிடும் சாதனமே இந்தக் கவர்ச்சி. இருசாராரும் இதை உணர்வார்கள். ஆனால், இதை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் மனோசக்தியால் ஒடுக்கிக்கொள்வது சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதாகவும், நிலைத்த இன்பத்தை அளிப்பதாகவும் இருக்கும். காமப் பசியென்பது ஒரு மாயவுணர்வு. அளவு கடந்த கவர்ச்சியால் தூண்டப்பட்டு ஆனந்தமாக வாழும் ஆணும் பெண்ணும், சில காலத்திற்கு அப்புறம் ஒருவரையொருவர் விஷமாக வெறுப்பதிலிருந்தே இது தெளிவாகும். ஆகவே, மயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, மனோசக்தியை வளர்த்து, முறையான வசீகர சக்தியால் இணைந்து வாழ்வதற்கு, எல்லாருமே விரதம் எடுத்துக் கொள்வது தான் நல்லது.

விருந்தை அநுபவிக்கும்போது, விருந்தளிப்பவர் எதற்காக நம்மை இப்படி வசீகரிக்க நினைக்கிறார் என்பதை முதலில் உணர வேண்டும். விருந்தில் மயங்கினால், நம் முடிவுகள் அவருக்குச் சாதகமாக இருக்குமேதவிர, நமக்குச் சாதகமாகவோ நியாயமானதாகவோ ஒருபோதுமே இருக்காது.

இந்த வயிற்றுத் தூண்டுதலுக்கும் பிற தூண்டுதல்களுக்கும் மயங்கும்போது, இருக்கும் வசீகர காந்த சக்தியும் படிப்படியே மழுங்கிப்போகும். இவற்றைத் திருப்தி செய்பவர்களின் மனப்போக்கே நம் மனப்போக்காக மாறுகின்ற நிலைமையும் உண்டாகிவிடும். இவற்றின்மூலம் நாம் நம் சொந்த வசீகர காந்த சக்தியையும் இழந்து, பிறருடைய காந்த சக்திக்கு அடிமைப் படுகின்றோம்! இப்படி உணர்பவர்கள் வாயை அடக்கிக் கொள்வார்கள். வாயும் வயிறும் கட்டுப்பட்டால் அதுவே ஒரு பெரிய மகத்தான சாதனையாகும்!

அடிமைப்படும் மனம்!

மனிதனை அடிமைப்படுத்தும் நான்குவகைத் தூண்டுதல்களைப்பற்றிப் படித்தோம். இவை இரண்டு வகைகளில்

வேலை செய்கின்றன. தந்திரசாலிகள் இந்தத் தூண்டுதல் களுக்கு உட்படுகின்றவர்களை எளிதாகத் தமக்கு அடிமைப் படுத்தி விடுகின்றார்கள். திறமையான வியாபாரிகள் இதனால் பெரிய பெரிய இலாபங்களை அடைகின்றார்கள். சக்தியிழந்து அடிமையாவதும், பொருளையிழந்து வறுமைக்கும் நோய்க்கும் உட்படுவதுமே இவற்றில் மயங்குபவர் களின் முடிவாக இருக்கும். மனித சமுதாயத்தின், மனித இயல்பின், இந்தத் தளர்ச்சியை அறிந்தவர்கள், அளவற்ற பயன்களை இவற்றை மூலதனமாக வைத்தே அடைந்து விடுகின்றனர்.

இந்தத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். கட்டுப்படுத்தினால் வரும் சிறப்பையும் நினைக்க வேண்டும். இதற்கு மனோசக்தியின் துணையையே ஒவ்வொருவரும் நாடவேண்டும்.

வாயைக் கட்டாதவர்கள்!

வாயைக் கட்டாதவர்கள் வயிற்றுக் கோளாறுகளால் பெரிதும் பாதிக்கப் படுவார்கள். அதிக உணவு அதிகமான அமிலங்களை வயிற்றில் உற்பத்தி செய்கின்றது. வயிற்றின் முறையான இயக்கம் கெடுகின்றது. ஆதனால், வெறியூட்டும் பானங்களில் விருப்பத்தை வயிறு தூண்டுகின்றது. நல்ல வயிற்றில் இந்தப் பானங்கள் போனால், வயிறு அவற்றை வாந்தியாக வெளியே அனுப்பிவிடும். ஒருபோதும் அவற்றை வயிறு ஏற்றுக் கொள்ளாது.

ஆசைத் தூண்டுதல்

ஆசை என்ற மனத்தூண்டுதலும் பசியைப் போலவே சக்தி வாயந்ததுதான். டேனியல் வெப்ஸ்டர் என்னும் அமெரிக்காவின் சிறந்த வக்கீல்களில் ஒருவர், ஒரு சமயம், விஸ்கி போதையிலே மயங்கி இருபதாயிரம் பவுன்களை இழந் தார் என்று கூறப்படுகிறது. ஆசை என்னும் மனத்

தூண்டுதல் மனித ஜீவனுக்குக் கீழான பிற விலங்குகளிடம் இல்லாத ஒன்றாகும். எந்த விலங்கும் பேராசைப் படுவ தில்லை. சில குளிர்காலத் தேவைக்குச் சேமித்து வைக்கும். சில கிடைத்தால் அதிகமாகத் தின்றுவிடும். இவ்வளவு தான்! ஆசை என்பதுமட்டும் எந்த விலங்குக்கும், பறவைக் கும், ஏன் பூச்சி புழுக்களுக்கும் கூடக் கிடையாது.

மனநோய்தான் ஆசை

ஆசை என்பதை ஒருவகை மனநோய் என்றுதான் மனோதத்துவ அறிஞர்கள் கூறுவார்கள். சிலர் ஆசை ஒரு நரம்புக் கோளாறு என்பார்கள். சிலர் வயது காலத்தில் கஷ்டம் வரும் என்னும் அச்சமே ஆசைக்குக் காரணம் என்பார்கள்.

காந்த சக்தியானது வறுமைக்கும் வாழ்க்கை வசதிக்கும் எந்தக் காலத்திலும் உறுதியான பாதுகாப்பாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருஷமும் வாழும் வாழ்க்கையானது முன்னேற் றத்தின் ஒரு படியாக இருக்கவேண்டும். எப்படி இந்த முன்னேற்றத்தை அடைவது? இதற்கு உதவுவதுதான் வசீகர காந்த சக்தி. இந்தச் சக்தியுடையவர்கள் நாளுக்கு நாள் செல்வ செல்வாக்குகளில் கட்டாயம் முன்னேறியே வருவார்கள். இதில் சற்றும் சந்தேகமே கிடையாது. இது உறுதியானால் வாழ்க்கைப் பயமும் போய்விடும். பிறரைச் சுரண்டும் மனோபாவமும், பிறர் பொருளைக் கவரும் எண்ண மும் உண்டாகவே உண்டாகாது. மேலே குறிப்பிட்ட நான்கு தூண்டுதல்களும் காந்த சக்திக்குப் பதிலாகக் கையாளப்படும் எதிர்ச் சக்திகள் ஆகும். இவை ஒவ்வொன் றும் காந்த சக்தி தரும் பயனையே தருகின்றன. அந்தப் பயன் நிலையாக மட்டும் இருப்பதில்லை; அது பின்வரும் துன்பங்களுக்குக் காரணமாகி விடுகிறது என்பதுதான் இவற்றுள் வேறுபாடு. உணவுச்சுவையால் சாதிப்பதையும், காமக் கவர்ச்சியால் சாதிப்பதையும், காந்த சக்தியால் முறையாக எளிதாகச் சாதித்துக்கொள்ள முடியும்.

ஏங்கும் மனம்

ஆசை வேகம் என்பது உலகெல்லாம் இப்போது மிக அதிகமாகப் பரவியிருக்கிறது. உள்ளத்தில் திருப்தியடைவதைவிட, இல்லாததை எல்லாம் வரிசைப்படுத்தி ஏங்கும் மனோபாவமே எங்கும் வேகமாகப் பெருகி வருகின்றது. இதற்கு இரையானவர்கள் பின்னர் எப்போதுமே விழிப்பாக இருப்பார்கள்; மீண்டும் ஏமாறவே மாட்டார்கள்.

ஏமாறும் மனிதன்

பொதுவாக ஒருமுறை ஒருவகையில் ஏமாந்தவன், மறுமுறையும் அதே வகையில் ஏமாறுவது கடினம், ஆனாலும் அடையப் போகும் பயனின் அளவில் அதிகம் என்று தோன்றும்போது, அவன் மீண்டும் ஏமாறவே செய்கின்றான். சில தொழில்களில் முதலீடுகள் செய்தவர்கள் அடைந்த லாபத்தைக் கண்டு பிறருக்கும் ஆசை ஏற்படுகின்றது. அதைத் தூண்டிவிட்டுச் சில போலிக் கம்பெனிகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றில் முதலீடுசெய்துவிட்டுத் தேடிவைத்த சேமிப்பையும் இழந்து தெருவில் திண்டாடுகிறவர்கள் எவ்வளவோ பேர்! வெற்றியடைந்தவர் எப்படி எதனால் அடைந்தார் என்று எல்லாம் ஆராயாது, தாமும் அதே தொழிலில் இறங்கிப்பின் நஷ்டப்பட்டுக் கஷ்டம் அடைபவர்களும் பலர். "துணிந்து பணத்தைப் போடாமல் இலாபத்தை அடைய முடியுமா?" என்று கேட்பவர்கள் பலர். முட்டாள்தனமாகத் துணியாமலிருந்தால் எதுவும் நஷ்டப்படாது என்று கூறுவது அறிவு. விரைவிலே பணக்காரராகலாம் என்ற ஆசையால் எவ்வளவு பேர் ஏமாந்து போயிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் அறிவோம். அறிந்தாலும், ஏமாறாமலிருக்க நம் சாதாரண மனத்திற்குச் சக்தி கிடையாது. ஆசை காட்டக் காட்ட நாம் அப்படியே அந்த ஆசை வலையிற் சென்று சிக்கிவிடுகின்றோம். ஒரு ரூபாய்க்கு ஒரு சீட்டு வாங்கினால் ஒரு லட்ச ரூபாய் பரிசு கிடைக்கும் என்ற மக்களின் ஆசைதான், பரிசுச்சீட்டு நடத்துகிறவர்களுக்கு லாபத்தைத் தருகின்றது,

குதிரைப் பந்தயம், மற்றும் போட்டிப் பரிசுகள், அதிக வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு முதலையே இழந்துவிடல், குறைந்த விலைக்குக் கிடைப்பதாக நினைத்து மட்டப்பொருளை வாங்குதல் எல்லாமே இந்த ஆசைக்கோளாறின் விளைவுகள் தாம். எல்லாப் பொருள்களின் மேலும் 20 சதவீதம் முதல் 50 சதவீதம் வரை ஸ்பெஷல் ரிடக்ஷன் என்ற போர்டை மாட்டிவிட்டால் போதும், அந்தக் கடையிலே ஒரே கும்பல்! எந்த வியாபாரியாவது நஷ்டத்துக்கு விற்பானா? இதை ஒருவர்கூடச் சற்றும் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. உங்கள் குடும்பம் நன்றாக இருக்க இன்ஷ்யூரன்ஸ் செலுத்துங்கள் என்றதும், பலர் பாலிசி எடுத்துப் பணம் செலுத்து வதற்கும், இந்த ஆசைதான் காரணம். நம் குடும்பம் நமக்குப் பின் நன்றாக இருக்கவேண்டும் என்ற ஓர் ஆசைத் தூண்டுதல் எல்லாருக்கும் உண்டு. ஆனால், நாம் அதை நிறைவேற்றாமல் இறந்துவிட்டால் என்ற பயமும் உண்டு. இரண்டையும் இணைத்துப் பிரசாரம் செய்யும்போது, மனிதன் தானாகவே சென்று பணத்தைத் தருகின்றான். பாத்திரச் சிட்டு முதல், தவணை முறையில் சாமான் வாங்கு வது வரை எல்லாமே இந்த ஆசைத் தூண்டுதலின் அதிசய மான விளைவுதான்.

காந்த சக்தியில்லாதபோது மக்களைக் கவரப் பயன் படும் சாதனங்களுள் ஒன்று இதுவாகும். உணவில் விருப் பத்தை உண்டாக்கல். காமக்கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தல் போலவே இந்த ஆசையைத் தூண்டிவிடுதலும் மக்களைக் கவரும் ஒரு சாதனமாகும். 'எங்களுக்கு வாக்களித்தால்?' என்ற கேள்வியிலே தொடங்கித் தேர்வுக்களத்திலே வாக் குறுதிகள் வாய் ஓயும் வரை வழங்குபவர்கள். மக்களைக் கவர்வதற்கு இந்த ஆசைத்தூண்டுதலையே நம்புகின்றார்கள்.

பேராசை பெருநஷ்டம்!

ஒருவனிடம், அவன் குடும்பம் நாலு தலைமுறைக்கு நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய சொத்துக்கள் இருக்

கின்றன. அவனிடம் ஒருவர் வருகின்ருர். 'அவர் படம் எடுத்துக் கோடீசுவரர் ஆனவர்; இவர் படம் பிடித்துப் பல லட்சங்களைச் சேர்த்தார்;' இப்படிப் பல கதைகளை அடிக்கடி சொல்லும்போது, அவன் மனத்திலே ஆசைத்தீ பற்றிவிடுகின்றது. முதலில் கொஞ்சம் பயந்தாலும், முடிவில் துணிந்து இறங்கி விடுகின்ருன். உள்ள சொத்தையும் இழந்து பரிதவிக்கின்ருன். இவன் கொண்ட ஆசையால் இவன் குடும்பமும் நடுத்தெருவில் நிற்க நேர்கிறது. இப்படி எவ்வளவோ உண்மை வரலாறுகள்.

மனேசக்தி பெற வேண்டுமானுல் அநுசரிக்க வேண்டிய பல கோட்பாடுகள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒன்று என்ன தெரியுமா? நிச்சயமில்லாத ஒன்றிலே ஈடுபட்டுப் பணத்தையும் காலத்தையும் வீணடிப்பதைவிடக் குறைந்த இலாபமானுலும் நிச்சயமாகக் கிடைப்பதிலேயே பணத்தை முதலீடு செய்யவேண்டும் என்பதாகும். அப்போது இவனுக்குக் கவலேயே இல்லே; குடும்பமும் இவன் ஆசைக்கு இரையாவதில்லே. ஜீவ காந்த சக்தி வளர்ச்சியுள்ளவர்களிடம் அறிவாற்றல் சலனமில்லாமல் இருப்பதால், அவர்கள் எப்போதும் எதிலும் ஏமாறவே மாட்டார்கள். அவர்களே எவரும் ஏமாற்றவும் முடியாது. இதைப் படித்தபின் எவரும் போலியான பொய்யான அறிக்கைகளேயும் வாக்குறுதிகளேயும் நம்பி, ஆசை வசப்பட்டு உள்ளதை இழக்கமாட்டார்கள் என்று நம்பலாம்.

ஆத்மப் பசி

பசித்தூண்டுதலாவது உடலே வலிமையாக வைப்பதற்கு மிகவும் அவசியம். காமத்தூண்டுதலும் ஒரு நிலேயில் அவசியம். ஆசைத்தூண்டுதல் அளவோடு இருப்பதும் நன்மையே. ஆனுல் சாவு! இதை நினேந்து அஞ்சிய மனித இனம் ஆத்மப்பசி என்னும் ஒரு பசியுணர்வையும் தனக்குத் தானே உண்டாக்கிக் கொண்டது.

சாவை எவருமே விரும்புவதில்லை. எங்கிருந்து வந்தோம் எங்கே போகிறோம் என்று நிச்சயமாக யாராலும் சொல்ல முடியவில்லை. என்றாலும் இந்த இரகசியங்களை அறிய மனிதன் துடிக்கின்றான். இதைப்பற்றிப் பலகாலம் படிக்கின்றான். இதைப் பற்றிய பேச்சுக்களைப் பலர் மூலம் கேட்கின்றான். இதன் தொடர்பான சடங்குகளையும் வழிபாடுகளையும் முறையாகச் செய்து வருகின்றான். இவையெல்லாம் ஆத்மப்பசி என்னும் தூண்டுதலின் விளைவுகள்தாம்!

இந்தத் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்தி, உலகத்தில் எண்ணற்ற மதங்களும், கோயில்களும், மடங்களும், வழிபாட்டு இடங்களும் ஏற்பட்டுள்ளன. அவை கோடிக்கணக்கான செல்வங்களை மக்களிடமிருந்து பெற்று அமோகமாக ஆடம்பரமாகச் செயற்பட்டும் வருகின்றன.

குருமார்களின் ஆதிக்கம்

குருமார்கள் என்னும் ஒரு சிறிய இனத்தார் இந்தத் தூண்டுதலைப் பயன்படுத்திச் செல்வாக்கையும், அதிகாரத்தையும், தொழப்படும் உயர்வையும், பெரும் செல்வத்தையும் பெற்றுத் தாம் உழைக்காமல் பிறர் உழைப்பில் வாழ்ந்திருக்கின்றார்கள்; இன்றும் இவர்களிற் பலர் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். மனத்திலே ஆற்றல் பெற்றவர்கள் எதை எதையோ போதித்து மக்களை நிரந்தர அடிமைகளாக்கி வந்தார்கள்; இன்றும் அவர்கள் பிடியிலிருந்து சாதாரண மக்களால் தப்ப முடியவில்லை.

கோயில் உண்டியல்களும், மதஸ்தாபனங்களுக்கு நன்கொடைகளும் கோடி கோடியாகக் குவிகின்றன. தன் ஆத்ம சுகத்தை நினைத்து மனிதன் தனக்குரிய எதையுமே இழக்க மனப்பூர்வமாகவே விரும்புகின்றான். சொத்து சுகங்களைத் துறந்தவர்கள், மனைவி மக்களைக் கைவிட்டுப் போனவர்கள், இன்னும் எவ்வளவோ நினைக்க முடியாத தியாகங்களை எல்லாம் மனம் விரும்பி மக்கள் தெய்வ

காரியத்திற்குச் செய்திருக்கின்ருர்கள். இந்த நிலையும் ஓர் அளவோடு இருந்தால் நல்லது தான். மனிதரிடம் தர்ம சிந்தையும், பரஸ்பரம் உதவி செய்யும் மனோபாவமும் உண்டாக இதனுல் வழி ஏற்படும்.

போலி ஞானிகள் !

ஆனுல், இந்தத் தூண்டுதலைக் கருவியாகப் பயன்படுத்திப் போலிச் சாமியார்கள் மக்களை ஏமாற்றுவது அதிகமாகவே இருக்கிறது. இந்த உணர்வைக் கிளப்பித் தங்கள் சொந்த நன்மையைப் பெருக்கத் திட்டமிட்டுப் பலர் மக்களை ஏமாற்றுவதுதான் கொடுமையாகும். தெய்வ நம்பிக்கை எல்லாரிடமும் இருக்கிறது. தெய்வ நம்பிக்கை இல்லை என்று சொல்பவர்கள் கூட உள்ளத்திலே நம்பிக்கையோடு தான் இருக்கிருர்கள். யுகயுகாந்த காலமாக வந்த பாரம் பரிய உணர்வு இது. இதை எளிதாக நினைத்து ஒதுக்கவோ ஒழிக்கவோ முடியாது.

மதநம்பிக்கையால் குற்றங்கள் குறைகின்றன. மக்கள் தெய்வ பயத்தால் ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். இதை எல்லாக் காவல்நிலைய அதிகாரிகளும் ஒப்புக்கொள் வார்கள். இந்தப் பயம் போய்விட்டால், பழியும் பாவமும் உலகில் மலிந்துவிடும். எங்கும் குழப்பமும் கொந்தளிப்பும் ஏற்பட்டு விடும். இதுதான் உண்மை நிலை என்பார்கள் அறிவாளர்கள்.

சிறந்த யுகதர்மம் !

சிறந்த யுகதர்மம் என்பது தான் என்ன? ஆணும் பெண்ணும் நிலையாகத் தமக்குத் தாமே உதவியாயிருக்கும் வகையில் அவர்களைத் தகுதி படைத்தவர்களாக்குவதுதான் சிறந்த யுக தர்மம் ஆகும். சுதந்தர வேட்கையைப் பரப்புங்கள். தாங்களே தங்களைப் பேணிக்கொள்ளப் பயிற்சி களைத் தந்து உதவி செய்யுங்கள். இதுவே உண்மையான யுகதர்மம்.

அமெரிக்காவில் மட்டும் நானூறாயிரம் பேர் குறிசொல்லும் தொழிலில் ஜீவித்து வருகிறார்களாம். நம் பாரத நாட்டிலோ கேட்கவே வேண்டாம். இவர்களும், சோதிடர்கள், ரேகைசாஸ்திரிகள், எண் சாஸ்திரிகள், குருக்கள், மந்திரவாதிகள், சூனியக்காரிகள், இப்படி எவ்வளவோ பேர் இந்த ஆத்மப் பசியை எழுப்பி அதன்மூலம் வாழ்வு நடத்தி வருகின்றார்கள்.

காந்தசக்தி வளர்ச்சி பெற்றவர்கள், இந்த ரகசிய சக்தி உடையவர்கள் என்போரிடம் ஒரு போதும் போகவும் மாட்டார்கள்; போய் ஏமாறவும் மாட்டார்கள். இவர்கள் தெளிந்த அறிவை மட்டுமே தம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாகக் கொள்வார்கள். இதற்கும் வலிமைபெற்ற மனோசக்தி அவசியம்!

அளவோடு வாழவேண்டும்!

போராடிப் போராடியே இந்த உலக வாழ்க்கையிலே வெற்றி பெறவேண்டும் என்பதுதான் இயற்கையின் மாற்ற முடியாத விதியாகும். போராடாமல் எவருமே எதிலுமே வெற்றியை அடைய முடியாது. வெற்றியின் பூரிப்பையும் களிப்பையும் விரும்பினால், போராட்டத்தின் மூலம் உண்டாகும் வேதனையையும் சிரமத்தையும் கட்டாயம் ஏற்று அநுபவிக்கத்தான் வேண்டும். அதிலிருந்து எவரும் தப்பவே முடியாது.

நான்கு வகையான இயற்கை உணர்வுகளைப் பற்றியும், காந்த சக்தியில்லாதவர்கள்கூட அந்தத் தூண்டுதல்களைப் பிறரிடம் எழுப்பி விடுவதன் மூலமாக அவர்களை மயக்கி அடிமைப் படுத்த முடியும் என்பதுபற்றியும், ஆகவே அத்தகைய தூண்டுதல்களுக்கு இரையாகாமல் விழிப்பாக இருக்கவேண்டும் என்பதுபற்றியும் முன்பே சொல்லியிருக்கின்றோம்!

மின்சார சக்தியைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும். அதன் போக்கைக் கட்டுப்படுத்திக் குறிப்பிட்ட அளவோடு

பாய்ச்சும்போது, அதனுல் பல நன்மைகளை நாம் அடைய லாம். அதையே கட்டுப்பாடின்றிப் போகவிட்டு விட்டால், அதனுல் விளையும் தீமைகளே மிகுதியாகும்! தொட்டவரைச் சுட்டு எரிக்கும் கொடுமையையும் அது நொடியிற் செய்து விடும்! மின்சாரத்தின் இந்த நிலைமை நாம் சொன்ன நான்கு வகையான இயற்கைத் தூண்டுதல்களுக்கும் பொருந்தும். அந்தத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்தி, அவற்றிற்கு நியாய மான போக்கையும் தந்துவந்தால், அதனுல் நம் உடலுக்கும் நம் உள்ளத்துக்கும் வலிமையும் நமக்கு நன்மையும் ஏற்படும், அளவு கடந்து எழுந்து பரவுமாறு அவற்றைக் கட்டவிழ்த்து விட்டு விட்டால், அவை நம்மை அவற்றுக்குப் பரிபூரண அடிமையாக்கி, முடிவில் அழித்து விடுகின்றன.

பசித்துப் புசி !

உடலுக்குச் சக்தி தேவை. இந்தச் சக்தியை உணவின் மூலமே அடைகின்ருேம். உணவு வேண்டும் என்று தெரிவிக்கும் நிலையே பசியுணர்வு. பசித்துப் புசித்தால் உணவும் நன்ருகச் செரிக்கிறது; உடலுக்குச் சக்தியும் சத்துக்களும் கிடைக்கின்றன. வாய்ச்சுவைக்கு அடிமையாகிக் கண்டதை எல்லாம், கண்ட கண்ட நேரங்களிலே எல்லாம் மென்று வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தால் வயிறு கெடுகிறது. வயிறு கெட்டால் உடலுக்குச் சத்தும் சக்தியும் தயாரித்துத் தரும் எந்திரமே பழுதடைந்து போய்விட்டது என்றுதான் பொருள். சக்தியைத் தயாரித்துத் தரும் எந்திரமே பழுதாகிவிட்டால், உடலும் சக்தியும் சத்தும் பெறமுடியாமற் போய் நாளடைவில் பழுதுப்பட்டுப் போய் விடுகின்றது. இதனுல்தான், **'பசித்துப் புசி'** என்றும், **'மீதூண் விரும்பேல்'** என்றும், **'நா காக்க'** என்றும் பெரியோர்கள் மிக அழுத்தமாகச் சொல்லியிருக்கின்ருர்கள்.

காலமறிந்து சேர் !

வயிற்றுப் பசியைப் போலவே காமப் பசியும் பொல்லாததுதான். ஆனுல், வயிற்றுப் பசியைப் போலக்

காமப்பசி எப்போதும் தொடர்ந்து நின்று வருத்தம் தருவதில்லை. இது மனித இனத்தின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இயற்கையால் அளிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு பரஸ்பர வசீகரத் தூண்டுதல் ஆகும். ஆண் பெண்ணை நாடுவதும், பெண் ஆண் உறவை விரும்புவதும், அதன் மூலம் சேர்க்கை நிகழ்வதும், அதனுல் அவை சுகம் காண்பதும் எல்லாமே இயற்கை என்னும் மகாசக்தியின் மாயக் கூத்துக்கள். இந்த மாயக்கூத்தின் மூலமாகக் கருவேற்றலை விளைவித்துப் புதிய புதிய ஜீவன்களை இயற்கை உருவாக்கி வருகின்றது. இந்தக் காமவுணர்வு குடும்ப உறவின் நெருக்கத்திற்கும் நிலைபேற்றிற்கும் அடிப்படையாக இருந்து உதவுகின்றது. பிறந்த குழந்தைகளைப் பேணுகின்ற கடமைக்கும் பாசத்திற்கும் இதுதான் மூலகாரணமாக அமைகின்றது. இது அளவோடு இருந்தால் இன்பமும், குடும்ப சுபிட்சமும் உண்டாகின்றன. அளவு கடந்து போய் வெறியானுல், இதனுல் விளையும் தீமைகள் நோய்கள் மிகவும் அதிகம். இந்த உணர்வைக் கிளப்பி மக்கள் மனத்தை அடிமை கொள்ளும் செயலைப் பலர் பலவழிகளில் தொடர்ந்து செய்து வருகின்றனர். அழகு சாதனப் பொருள்கள், உணர்வூட்டும் மருந்துகள், நகைகள், இப்படிப்பட்டவை எல்லாம் இந்தத் தூண்டுதலின் காரணமாகவே விரும்பப் படுகின்றன. இவற்றையும் ஒரு நியதிக்கு உட்படுத்துவது, இவற்றுல் மயங்கிக் காந்த சக்தியை இழந்து விடாமலிருக்க உதவும்.

விலங்குகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்திலே மட்டும் இந்த உணர்வு மிகுதியாக எழுகின்றது. அந்தச் சமயங்களில் அவை தம் பசியை எப்படியோ தீர்த்துக் கொள்ளுகின்றன. மனிதன் மட்டுமே இந்த உணர்வைப் பருவத்தோடு விட்டு விடுவதில்லை. இதற்கென்றுள்ள இயற்கைச் சட்டங்களையும் பொருட்படுத்துவதில்லை. இந்தக் கிளர்ச்சியைச் சுகமாக்கித் தொடர்ந்து அநுபவித்து வருகின்ற நெறியையும் வகுத்துக் கொண்டான். இதனை எழுப்பி விட்டுத் தம் சொந்த இலாபத்தை அடைய முயற்சிப்பவர்கள் பலர். இவர்களுக்கு

ஏராளமான செல்வமும் இலாபமும் குவிந்துவருகின்றன. மனித இனமோ கவர்ச்சிக்கு மயங்கி உடலின் உள்ளத்தின் இயற்கையான அழகையும் சக்தியையும் இழந்து, போலி அழகையும் வலுவையும் முயன்று தேடிவருகின்றன. இந்த மயக்க உணர்வு காந்த சக்தி வளர்ச்சிக்குப் பெரிய இடையூறு ஆகும். இதை உணர்ந்து ஒரு அளவுக்குள் நிறுத்தவே பல ஒழுக்கவிதிகளைப் பெரியோர்கள் வகுத்திருக்கின்றனர். அவற்றை நாம் அலட்சியப் படுத்தாமல் நடந்து கொண்டாலே போதுமானது.

ஆசையை அடக்கவேண்டும் !

ஆசைத் தூண்டுதல் என்பதும் இயற்கையான ஒரு தூண்டுதல்தான். தான், தன் குடும்பம், தன் நாடு நன்ருக வளரவேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதில் தவறு எதுவுமில்லை. சொல்லப்போனுல் இந்த ஆசைகளே முயற்சிகளுக்கு வித்தாக அமைகின்றன. முயற்சியும் உழைப்பும் நல்ல பயன்களைத் தருகின்றன. ஆனுல் இந்த ஆசையே பேராசையாகவும், தவருன ஆசையாகவும் போய்விடும்போது குற்றங்கள் மலிகின்றன. கொடுமைகளும் ஏமாற்றங்களும் உண்டாகின்றன. ‘ஆசையே உலகத் துன்பங்களுக்கு அடிப்படை’ என்ற ஞானவாக்கு பேராசையைக் குறித்ததே தவிர நியாயமான ஆசைகளைக் குறித்ததல்ல. மக்களுக்கு நன்மை செய்யவேண்டும் என்ற பெரிய நினைவுடன் மக்கள் வேட்பாளராக நின்று போட்டியிடுவதும் வெற்றி பெறுவதும் நல்ல செயல்களே. ஆனுல், எப்படி எப்படியோ மக்களின் உணர்ச்சி வேகங்களைத் தூண்டிவிட்டும், அறியாமையைப் பயன்படுத்தியும், ஆசை வேகங்களை எழுப்பியும், மற்றும் ஜாதி மொழி மத உணர்வுகளைக் காட்டியும், பெரும் பணத்தை வாரி இறைத்தும், தேர்தலில் வெற்றி பெறுவதையும், வெற்றி பெற்றபின் பொதுவாழ்வைத் தன் சுகபோகச் செல்வப் பெருக்கங்களுக்காகவே பயன்படுத்துவதையும் எப்படிச் சொல்வது? பணம் தேடுவது சரியான

ஆசைதான். கொள்ளையடித்தோ, கலப்படம் செய்தோ, கள்ளக் கடத்தல் மூலமோ, மற்றும் ஏமாற்றுச் செயல் களாலோ பணம் தேடிக் குவிப்பதை எப்படிப் பாராட்டுவது? இந்த நிலைக்கு ஆசைவேகம் வெறிகொண்டால் முடிவு விபரீதமாகவே போகும் என்பது தெளிவாகும்!

ஆத்ம நினைவிலும் நிதானம்!

இப்படியேதான் ஆத்மப்பசியும் ஓர் எல்லைக்கு உட்பட் டிருக்க வேண்டும். ஆத்மப்பசியால் விளைவது ஆத்ம லாபமாக இருக்கவேண்டும். அதுவே வெறியாகும் போது பிறருக்கும் தனக்கும் துன்பத்தையே தருவதாகி விடும். ஆகவே, இந்தத் தூண்டுதல்களை எல்லாம் அறிவின் தெளிவுக்கு உட்பட்டு இயங்கச் செய்துகொண்டால் வசீகர காந்த சக்தியின் வளர்ச்சிக்குத் தடைகள் ஏதுமிராது.

இருவகை எதிர்ப்புக்கள்

வசிகர காந்த சக்தியை அடைவது வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதற்காகவே என்பதைத் தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் நினைவிற் கொள்ள வேண்டும். காந்தசக்தி வளர்ச்சிக்கு பிறவியோடமைந்த எதிர்ப்புக்களும், தேடிக் கொண்ட எதிர்ப்புக்களும் என இருவகை எதிர்ப்புக்கள் குறுக்கிடுகின்றன. இருவகை எதிர்ப்புக்களையும் வெற்றி பெறவேண்டும்.

பிறவி எதிர்ப்புக்கள் மேலே சொன்ன நான்குவகை இயற்கைத் தூண்டுதல்கள் ஆகும். அவற்றை எப்படி வெற்றியடைவது என்பதை முதலில் பார்ப்போம். நாடாளும் மன்னனைக் காட்டிலும் தன்னை அடக்கியாண்டு விளங்கும் ஞானியே சிறந்தவன் என்பது பொருட்செறிவுள்ள ஒரு ஞானவாக்கு. தன்னடக்கம் வெற்றியடைந்தால் எல்லா எதிர்ப்புக்களையும் எளிதாகவே கடந்துவிடலாம். தனிமனிதனைப் போலவே ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் இப்படி

இரண்டுவகை எதிர்ப்புக்கள் இருக்கும். இவற்றை உட்பகை என்றும் புறப்பகை என்றும் சொல்வார்கள். அமைதிக் காலத்தில் உட்பகை தலைதூக்கும். ஆகவே, எப்போதும் ஒரு புறப்பகையை உருவாக்கி, இந்த உட்பகையைக் கட்டுப் படுத்தி வந்த அரசர்களும் தலைவர்களும் பலராவர். நெப்போலியன் இந்தத் தந்திரத்தில் தலை சிறந்தவன் என்று கருதப்படுகிறான்.

அவசியமான அடிப்படைகள் !

மன வளர்ச்சிக்கும் சில அடிப்படைகள் வேண்டும். முதலாவது, மேற்கூறிய நான்குவகை இயற்கைப் பசிகளையும் ஒப்புக் கொள்ளவேண்டும். இரண்டாவது, அவை ஒவ் வொன்றின் தன்மையையும் ஏற்றுக் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவது, அவை ஒவ்வொன்றும் நம்மை எப்படி எல்லாம் இழுத்துச்சென்று நமக்குத் தொல்லைதரும் என்பதையும் நினைவிற் கொள்ளவேண்டும். நான்காவது, இவை உங்கள் வாழ்விலும் பழக்க வழக்கங்களிலும் எந்த அளவுக்கு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன என்பதையும் தெளிவாக ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். இறுதியாக, உங்களுக்குள்ளேயே இவற்றை முழுக்கவும் அடக்கிச் செலுத்துவதற்கேற்ற மனோவலிமையையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

1. நான்கு இயற்கைத் தூண்டுதல்கள் வயிற்றுப்பசி, காமப்பசி, ஆசைவெறி, ஆத்மப்பசி ஆகியவை ஆகும்.

2. இவற்றின் இயல்புகளை முன்பே விளக்கியிருக் கின்றோம். அவை பற்றிய செய்திகளை முழுக்க ஆராய வேண்டும்.

3. இவற்றால் வரும் தீமைகளை எல்லாம் நினைவிற் கொண்டு விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

4. உங்களுக்கு நீங்களே அதிகாரியாயிருக்கும் மனோ சக்தியை உறுதியாக மேற்கொண்டு, அவற்றைக் கட்டுப்

படுத்திச் செலுத்த வேண்டும். இந்த மனவுறுதியை எப்படி அடைவது?

மனோசக்தி என்பது மேற்சொன்ன நான்கு தூண்டுதல் களின் கூட்டுச் சக்தியைக் காட்டிலும் வலிமையான ஒரு மகத்தான மகாசக்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மனோசக்தி வாழ்க்கையில் தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும் அவலநிலையிலிருந்து ஒருவனை விடுவித்து, அவனுக்கு வசீகர காந்த சக்தியைப் பரிசாகத் தந்து, வெற்றிப் பாதையை நோக்கிச் செலுத்தும்.

மனோசக்தி வஸ்துக்களின்மீது மனத்திற்கு ஆதிக்க சக்தியைத் தருகின்றது; இதனால் வசதிகளும் விரைவில் பெருகும்.

சில சமயங்களிலே மட்டும் மனத்தின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டு இயங்கும் வஸ்துக்கள், இந்த சக்தியை அடைந்த பின், எக்காலத்துமே மனத்தின் ஆணைக்கு உட்பட்டே இயங்கத் தொடங்குவதால், வசீகர காந்த சக்தியும் பெருகும்.

காப்பாற்ற நினைக்கும் உணர்விலிருந்து, தானே செய லாற்றும் ஊக்கத்தை இந்த மனோவுறுதி தருவதனால், மாறுபட்ட ஆதிக்கங்கள் சக்தி குறைந்து மறைந்து விடும்.

குறிப்பிட்ட ஒன்றை நோக்கிச் செலுத்தப்படும் எண்ணத்தின் வலிமையானது வாழ்க்கையின் மிகச்சிறந்த வெற்றிகளையும் எளிதாகக் கொண்டு தரும். ‘எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துவர் எண்ணியவர் திண்ணியராக இருக்கப் பெறின்’ என்ற வாக்கு சத்திய வாக்காகும். இந்தத் திண்மையே மனோசக்தியின் சிறந்த அடிப்படையும் ஆகும். இப்படி மனவுறுதி கொள்வதையே ‘சங்கல்பம்’ என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். இப்படித் ‘திடசங்கல்ப்ம்’ கொண்ட வர்களை எந்தச் சத்தியாலும் தடுத்து நிறுத்தவே முடியாது.

இறுதியாக, மனவளர்ச்சியிலே அதிகமான சிரத்தை வேண்டும். அதற்கேற்ற முறையான பயிற்சிகளையும் உறுதியாகத் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும்.

மனத்தின் பாதிப்பு

பசியோடு வந்து ஒருவன் சாப்பிட உட்காருகின்றான். நல்ல சுவையான உணவு. பாதிச்சாப்பாட்டின் போது வேலையாள் ஒரு தந்தியைத் தருகின்றான். அவன் முகம் பேயறைந்த மாதிரி வெளிறிப்போகின்றது. அவன் எழுந்து விடுகின்றான். உண்ட உணவும் செரிக்காமல் வாந்தி எடுத்து விடுகின்றான். அவன் தொழிலில் எதிர்பாராத பெரிய இழப்பு ஏற்பட்டது என்ற தந்திச் செய்தி அவனுடைய மனத்தில் கலவரத்தை உண்டாக்கி விட்டதுதான் காரணம். அவன் மூச்சுத் திணறுகிறது. இதயத் துடிப்பு மிகுதியாகின்றது. நடக்கவும் நிற்கவும் முடியாமல் தள்ளாடுகின்றான். படுக்கையிலே போய் மயங்கி விழுந்து விடுகின்றான். மனத்தின் எண்ணத்திலே ஏற்பட்ட குழப்பம் எப்படி உடல் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கிறது என்று இதனால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பெண்ணின் நோய்!

கெட்ட செய்திகள்தான் இப்படி உடலைப் பாதிக்கும் என்பதில்லை. நல்ல செய்திகளும் பாதிக்கவே செய்கின்றன. ஒரு பணக்காரர் வீட்டு இளம்பெண் மிகவும் செல்வமாகச் சகல வசதிகளுடனும் வளர்க்கப் பட்டாள். இருந்தாலும் அவளுக்கு இரத்தசோகை நோய் பிடித்து அவளை வாட்டியது. எவ்வளவோ மருந்துகளும் சிகிச்சைகளும் பயன்தரவில்லை. அவளை வெளிநாடுகளுக்குச் சுற்றுலா அழைத்துப் போனாலாவது பயன் கிடைக்காதா என்று அவள் பெற்றோர் அதற்கான ஏற்பாடுகளில் முனைந்தனர். டாக்டர் ஒரு யுக்தி செய்தார். 'மிகவும் இரகசியம்' என்று உறையில் குறிப்பிட்டு ஒரு நீண்ட கடிதத்தை அவள் தகப்பனார் பெயருக்கு

எழுதினர். அதில், அவர் பெண் விரைவிலே குணமடைவாள் என்றும், வெளிநாடுகள் போவதைச் சிறிதுகாலம் நிறுத்தி வைக்குமாறும் ஆலோசனை கூறியிருந்தார். இரகசியக் கடிதம் என்ற குறிப்பு அந்தப் பெண்ணைக் கவர்ந்தது. தந்தைக்குத் தெரியாமல் அதைத் திறந்து எடுத்துப் படித்தாள். அவள் உள்ளத்திலே விரைவாகக் குணமாகி விடுவோம் என்ற எண்ணம் மிகமிக வலுவாக ஏற்பட்டது. அவள் கொண்ட மனவுறுதி அவள் உடலிலும் பிரமாதமாக வேலை செய்தது. அவள் விரைவிலேயே குணமாகி விட்டாள்.

மனம் உடலின்மீது மிகுதியான ஆதிக்கம் வைத்திருக்கிறது. இப்படி மனமானது ஆதிக்கம் வகிப்பதனால், நாம் மேற்கொள்ளும் உறுதியான சங்கல்பங்களும், உடல் முழுவதும் பரவிப்பாய்ந்து புதிய சக்தியையும் ஊக்கத்தையும் தந்து, ஜீவ 'காந்த சக்தியையும் பெருகச் செய்கின்றது. நம் மனோசக்தியும் அதனால் பெருகி வலுவடைகின்றது.

7. மனத்தின் வலிமை

மனம் சக்தியிழந்து கெட்டுப் போகும்போது, மனிதர்கள் பலவகையான துன்பங்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். மனத்தைப் பற்றி நுட்பமாக ஆராய்ந்து அறிந்த நம் முன்னோர்கள், மனம் எப்படியெல்லாம் கெடுகிறது என்பது பற்றியும் ஆராய்ந்து கூறுகின்றார்கள்.

பதின்மூன்று தோஷங்கள்

ராகம், துவேஷம், காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம், இரட்சியம், அசூயை, டம்பம், தர்ப்பம், ஆங்காரம்என்னும் பதின்முன்று தோஷங்களாலும் மனத்தின் தன்மை கெடுகிறது. இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவிதமாக மனத்தைப் பற்றி நின்று, மனிதனையும் மனித மனத்தையும் அலைக்கழிக்கின்றன.

1. ராகம்

இன்னொருவனுக்கு மனைவியாகிவிட்ட ஒரு பெண்ணை இச்சித்து, அவளையே எப்படியும் அடையவேண்டும் என்று எண்ணும் மனத்தின் தூண்டுதலுக்குத்தான் ராகம் என்று பெயர். இந்த எண்ணத்தால் வரும் கேடுகள் பகைமைகள் மிகப் பலவாகும். இதற்கு நல்ல உதாரணமாக, இராவணன் சீதையை விரும்பின செயல் சொல்லப் படுகின்றது. அவனுடைய தவமும், புகழும், செல்வமும், வீரதீர பராக்கிரமங்களும், படை பலமும் எல்லாமே முற்றவும் அழியக் காரணமானது, அவன் இராமன் மனைவியான சீதையைக் கவர்ந்துபோன அந்த ஒரு செயலின் விளைவுதான். 'ராகம்' இப்படித் தூண்டிக் கெடுக்கும் ஒரு மனத்தூண்டுதல் ஆகும். இதை எழும்போதே நசுக்கிவிட வேண்டும்.

2. துவேஷம்

நமக்கு ஒருவர் கெடுதல் ஒன்றைச் செய்து வீட்டார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்மீது சதா சர்வ காலமும் விரோதத்தையே நாம் எண்ணுகின்றோம் அல்லவா! பதிலுக்குப் பதில் எப்படியும் கெடுதல் செய்யவேண்டும் என்று வெறி கொள்ளுகின்றோம் அல்லவா! இவ்வாறு சித்தத்திலே ஏற்படுகின்ற பகைமைத் தூண்டுதலே துவேஷம் ஆகும். இதற்குச் சிறந்த உதாரண புருஷனாகத் திகழ்ந்தவன் இரணியன். இவன் எந்தத் தவறும் செய்த வனல்லன். ஆனாலும், ஹரியின்மீதுள்ள மிகக் கொடிய துவேஷ மனப்போக்கே இவன் உயிரை வாங்குவதாக இறுதியில் முடிந்துவிட்டது.

3. காமம்

'வீடு வாசல் நிலபுலன்கள் தனதானியங்கள் ஆகிய வற்றை மேலும் மேலும் அளவில்லாமல் சம்பாதித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்' என்னும் கரைகடந்த ஆசைக்குக் 'காமம்' என்று பெயர். உழைப்பினாலே கிடைத்ததைக் கொண்டு திருப்தி அடையாமல், மேலும் மேலும் தேடித்தேடிக் குவிக்கவிரும்பும் பேராசையாலே அவஸ்தைப் படுகிறவர்கள் உலகிலே கணக்கற்றவர்கள். நரகாசுரனின் கதை இந்தப் பேராசையால் ஏற்படும் அழிவுக்கு ஒரு பழைய உதாரணமாகும்.

4 குரோதம்

நம் பொருளை எவராவது அழித்தால், அவர்கள்மீது நமக்கு ஏற்படும் சினமாகின்ற உணர்ச்சிக்கே குரோதம் என்று பெயர். இந்தக் குரோதத்தால் அழிவை அடைந்தவன் பகாசுரன் என்று புராணங்கள் கூறுகின்றன.

5. உலோபம்

தனக்குரிமையான பொருளில், எந்தவொன்றையும் பிறர் ஒருவருக்குக் கொடுக்க விரும்பாத மனத்தின்

தன்மைக்கு உலோபம் என்று பெயர். இந்த உலோப குணத்திற்குச் சிறந்த உதாரண புருஷன் துரியோதனன். பஞ்ச பாண்டவர்களுக்கு அவன் மனநிறைவோடு ஐந்து ஊர்களாவது தந்திருந்தால், பாரதப் போரே நிகழ்ந் திருக்காது. அதற்குங்கூட மனமில்லாத துரியோதனனின் உலோப குணத்தால் அவனும் மாண்டான்; மற்றும் எண்ணிறந்தவரின் மரணத்துக்கும் காரணமானுன்.

6. மோகம்

தனக்குரிய பொருள்கள்மீது அளவுகடந்த ஆசாபாசத் தோடு—மோகத்தோடு—சிலர் இருப்பார்கள். பிள்ளைகள் பேரிலோ, அல்லது தாம் பயன்படுத்தும் பொருள்கள் மீதிலோ, தமக்குரியதான பொருள்கள் மீதோ இந்த ஆசாபாசங்கள் செல்லும். அவற்றிற்கு ஒரு கெடுதி என்ருல், அவர்களுக்குத் தாங்கமுடியாத துயரம்உண்டாகும். இந்த மன அவஸ்தைக்கு இரையானவன் தசரதன். இராமன்மீது இவனுக்கிருந்த அளவுகடந்த மோகந்தான் அவன் காட்டுக்குப் போனதும் இவன் சாவுக்குக் காரண மாயிற்று.

7. மதம்

செல்வர்கட்கும், பெரும்பதவியில் இருப்பவர்கட்கும், சிறந்த வித்தை அறிந்தவர்கட்கும், 'கர்வம்' என்பது மனத்திலே வரவே கூடாது. இப்படி உண்டாகும் கர்வத்தின் காரணமாக, எதைச்செய்கின்ருேம் என்பதுகூடத் தெரியாமல், பிறரை வெறுத்தும் பழித்தும் நடத்து வார்கள். இந்த மனநிலேதான் மதம் என்று சொல்லப்படும். இதற்குக் கார்த்த வீரியார்ச்சுனன் ஒரு நல்ல உதாரண மாவான். இவனுடைய செருக்கே இவனுக்கு இறுதியாக முடிவைத் தேடித் தந்தது.

8. மாற்சரியம்

தன்னிலும் மிகுதியாக ஏதேனும் ஒருவகையில் ஒருவர் மேன்மை பெற்றிருந்தால், அதைக் கண்டு பொருமல்,

அவரை எப்படியும் ஒழிக்க வேண்டும் என்று துடிக்கும் மனோ விகாரத்துக்குத்தான், 'மாற்சரியம்' என்று பெயர். சிசுபாலன், தந்த வக்கிரன் ஆகியோர் இந்தவித மாற்சரிய எண்ணத்தால் முடிவிலே சாவை அடைந்தவர்கள்.

9. இரட்சியம்

நமக்கு ஒரு துன்பம் வருகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதே துன்பமானது பிறருக்கும் வரவில்லையே, நமக்கு மட்டுமே வந்திருக்கிறதே என்று நினைத்து வேதனைப் படுவதும், முடிந்தால் பிறரையும் அந்தத் துன்பத்தில் ஆழ்த்த முற்படுவதுமான ஒருவகை மனோவிகாரமே இரட்சியம் எனப்படும். இதற்கு உதாரணமாக அருணுட்சன் என்பவனைக் கூறுவார்கள். இந்தக் காலத்தில் இப்படிப் பட்டவர்களாகப் பலரைக் கூறலாம். ஏதாவது ஒன்றில் மாட்டிக் கொண்டால், தம்மைப் போலவே பிறரும் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்து, அவரையும் காட்டிக் கொடுத்து, அவர்களும் அவஸ்தைப் படுவதைப் பார்த்துத் திருப்தியடைகிறவர்கள் அநேகம்பேர். இந்த மனோவிகாரமே இரட்சியம் என்று கூறப்படுகின்ற மனத்தின் கேடாகும்.

10. அசூயை

நாம் ஒரு சுகத்தை அநுபவிக்கின்றோம். அந்தச் சுகத்தை நாம்மட்டுமேதான் அநுபவிக்க வேண்டும்; வேறு எவரும் அதை அநுபவிக்கவே கூடாது என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள் அல்லவா! இந்த மனோபாவந்தான் அசூயை என்று சொல்லப்படுகின்றது. இதற்கு உதாரண புருஷன் பவுண்டரிக வாசுதேவன் என்பவன் ஆவான்.

11. டம்பம்

தான் செய்யும் செயல்களையோ, தன்னையோ, பலரும் பார்த்துப் பேஷ் பேஷ் என்று மெச்சிக் கொள்ள வேண்டும்

என்று நினைக்கின்ற புகழ் விரும்பும் மனேபாவத்திற்கு டம்பம் என்று பெயர். ஆடை அணிகள் அலங்காரங்கள் எல்லாம் இந்த மனேவிகாரத்துள் அடங்கும். இதற்கு உதாரணமாகக் கூறப்படுபவன் அம்பரீசன் என்னும் மன்னன். இடம்பத்தால் அழிந்தவன் இவன்.

12. தர்ப்பம்

தானே பெரிய வீரன் எனவும், தனக்கு எவருமே நிகரில்லை எனவும், மனத்திலே தோன்றி வலுப்பெற்று வளருகின்ற ஒரு தன்மையைத் தர்ப்பம் என்பார்கள். மகா வீரனுக இருந்த சதகண்ட ராவணன் என்பவன் இந்த மனக்கோளாறினுலே தான் முடிவில் அழிவடைந்தான். இவனைப் போலவே அழிந்தவர்கள் வரலாற்றில் பலர். வெற்றிமேல் வெற்றியாக அடைந்து வந்த ஹிட்லரையும் இந்த மனச்செருக்குப் பற்றிக் கொண்டது. பிரான்சு நாட்டையே ஒரு வாரத்திலே பிடித்தோம், ரஷ்யா நமக்கு எம்மாத்திரம் என்று தான் முதலில் நினைத்தான். இதன் முடிவாக ஹிட்லரே அழிவை அடைந்தான்.

13. ஆங்காரம்

நானே எல்லாம்; நான் சர்வ சக்தி வாய்ந்தவன், எனக்கு எவரும் நிகரில்லை; எல்லாம் எனக்கு உட்பட்டவை; எல்லாரும் எனக்குத் தாழ்ந்தவர் என்று ஏற்படுகின்ற மனக் கோளாறு மிகமிகப் பொல்லாதது. இதனை ஆங்காரம் என்பார்கள். இதற்கு உதாரணமாகியவர் மதுகைடவர்கள். இந்த மனக்கோளாறுதான் இவர்களை முடிவிலே அழித்து விட்டது.

ஆக, மனத்திலே எழுகின்ற ஒவ்வொரு வகையான தனிக் கோளாறுகள், அவர்கள் பிற வகைகளில் எவ்வளவு சிறந்த சக்தியும் தகுதியும் வாய்ந்தவர்களாக இருந்தாலும் அவர்களை அழித்துவிடுகிறது என்று அறிய வேண்டும்

'சித்த விருத்தி' என்று சொல்லப்படும் மனேசக்தியை வலுவாக்கிக் கொள்ள நினைப்பவர்களுள் எவரும், இப்படிப் பட்ட மேலே சொல்லிய மனேவிகாரங்களுக்கு—இவற்றுள் ஒன்று அல்லது சிலவற்றிற்கு—ஒரு போதுமே இடந்தரக் கூடாது.

இச்சை

இச்சை என்பது பெரிய மனேவிகாரம் என்று சொல்லப் படுகின்றது. பசி தாகம் ஆகியவற்றைத் தணித்துக் கொள்ள அன்னமும் பானங்களும் உண்ண வேண்டியது தான். அவை உடலிற் செரித்ததுபோகக் கழிவாக மலமும் நீருமாகக் கழிய வேண்டியது தான். இவையே வாழ்க்கை யென்று, சதா இவற்றையே பிரதானமாகக் கருதிப்படுகின்ற அவஸ்தைக்கு இச்சை என்று பெயர். இதனுலே ஆத்மவுயர்வு கொஞ்சமும் இல்லாமற் போகும். இவற்றுக்கு அடிமையா காமல் இருப்பதே தவநெறி நிற்போரின் முதற் பயிற்சியாக அந்நாளில் இருந்தது.

சிரத்தை வேண்டும்

உயர்வு அடைய வேண்டும் என்று உள்ளத்தில் நினைத்தால் மட்டுமே போதாது. இந்தக் குறிக்கோளில் தளராத சிரத்தையுடன் இருக்க வேண்டும். இந்தச் சிரத்தை என்னும் மனே வைராக்கியமும் பலவகையான மன நிலைகளிலிருந்து சித்தியாகும்.

1. மேலோரான பெரியோருள் ஒருவரைத் தேர்ந்து, அவரைச் சார்ந்து, அவரிடமே சகலத்தையும் விட்டுவிட்டுத் தான் அவரை முழுவதும்பின்பற்றி, பரிபூரண சரணுகதியாக நடப்பது என்று மேற்கொள்ளும் வைராக்கியம் ஒருவகைப் பக்தியாகும்

2. எல்லாமே யுகசக்தியின் இயக்கமே என்பதை உணர்ந்து, உலக விவகாரங்களில் யாதொருபற்றுமில்லாமல்,

சித்த விருத்தியே தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தும் என்று, சதா அதன்மீதே கருத்திருத்தி முயன்றுவருவது ஒருவகைப் பக்தி வைராக்கியம் ஆகும்.

3. இந்த உலகத்திலேயுள்ள அஷ்ட ஐசுவரியங்களையும் தேடி அனுபவித்தாலும், அவற்றிலே சிறிதும் மனப்பற்றுக் கொள்ளாமல், எல்லாம் யுகநியதி என்று பற்றற்றபடி வாழ்ந்து, சித்தத்தில் உயர்ந்த ஞானத் தெளிவோடு இருப்பது ஒருவகைத் தெய்வீக நிலைமை. திருவள்ளுவரைப் போன்றவர்கள், சனகர் போன்றவர்கள், சிவாஜிபோன்றவர் கள் இந்தத் தெய்வீக நிலையிலே இருந்து நிலைபெற்ற பெரியோர்களாவர்!

4. மனம் எப்போதுமே தெளிவாயிருப்பதில்லை. அடிக்கடி அது மயக்கம் அடையும். இது அதன் இயல்பே. இப்படி மயக்கம் அடைவது அதன் வலிமையற்ற தனமையைக் காட்டுவதுதான்.

மயக்கும் உணர்வுகள்!

உதாரணமாகப் பலவற்றைச் சொல்லலாம். தெருவில் போகும்போது, தூரத்தில் வரும் ஒருவரை நோக்கி நமக்கு மிக வேண்டியவரான ஒருவரென்று நம்புகின்றோம். அவரைக் காணும் ஆர்வத்தோடு, அவரிடம் பேசவேண்டிய செய்திகள் பலவற்றையும் மனத்திலே ஒழுங்காக உருப் படுத்தியும் கொள்ளுகின்றோம். அருகில் நெருங்கியதும், அவர் நாம் நினைத்தவரல்ல என்று அறிந்ததும் ஏமாற்றம் அடைகின்றோம். இப்படி உண்டாகும் மனமயக்கங்கள் வாழ்விற் பலவாகும்.

கானலை நீரென்று நினைத்து, அதை நோக்கிப் போவதும் இப்படிப்பட்ட மனமயக்கந்தான். நெடுநேரம்வரை அது கானல் என்ற உண்மையை நம் மனம் உணருவதே கிடையாது.

கிளிஞ்சலை வெள்ளிக்காசு என்று கருதிக் குனிந்து எடுத்துப் பின் விசிறி எறியும் மன மயக்கமும், கயிற்றைப் பாம்பென்று அஞ்சி மனம் நடுங்கும் மயக்கமும், இப்படிப் பட்ட மனக்குறைகள் தாம்.

இப்படி உண்மையை உணராமல், ஒன்றை மற்றொன்றாக மயங்கி நினைத்து அவஸ்தைப்படுகின்ற மனவியல்பானது ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் பலசமயங்களில் ஏற்பட்டிருக்க லாம். அவை தெளியும்போதுதான் நம் அறியாமை நமக்கே புரியும்! 'ஒன்றை நினைக்க, அது ஒழிந்து வேறொன்றாக விளங்குவதை'—இந்த மயக்கத்தை-தெளிந்த மனவிருத்தி யாலே தான், வலிமையிலேதான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போக்க முடியும்!

எல்லாமே ஐந்துதான் !

நம்முடைய உடல் என்று சுட்டப்படும் இத்தச் சரீர மானது பஞ்சபூதங்களாகின்ற பிருதிவு, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்பவற்றின் பகுதிகளாலே அமைந்ததுதான். இதைத் தத்துவ வாதிகளும், மருத்துவ நூல் அறிஞர்களும் விளக்கியுள்ளார்கள்.

எலும்பு, மாமிசம், நரம்பு, தோல், உரோமம் என்னும் இவை ஐந்தும் பிருதிவியின் கூறுகும்.

உதிரம், சிறுநீர், வியர்வை, மச்சை, சுக்கிலம் என்னும் இவை ஐந்தும் அப்புவின் கூறுகும்.

பசி, தாகம், நித்திரை, ஆலசியம், சங்கமம் என்னும் இவை ஐந்தும் தேயுவின் கூறுகும்.

கிடத்தல், இருத்தல், நிறுத்தல், நடத்தல், ஓடல் என்னும் இவை ஐந்தும் வாயுவின் கூறுகும்.

ஆசை, வெட்கம், பயம், லச்சை, மோகம் என்னும் இவை ஐந்தும் வெட்ட வெளியாகிய ஆகாயத்தின் கூறுகும்.

தூல தேகம்

இப்படிப் பஞ்சபூதச் சேர்க்கையினுலே அமைந்த உடலானது, அதற்கேற்ற படியான பலவகைக் குறிகளையும் பலவகையான குணபாவங்களையும் பலவகையான அவஸ்தைகளையும் அடைந்து வருகின்றது. இந்த உடலைத் **தூல தேகம்** என்று குறிப்பிடுவது சாத்திர மரபு.

அறிவுத் தீட்சணியம்!

இதை அறிந்து, இதன் அவஸ்தைகளுக்குத் தான் கட்டுப் படாமல், இதன் போக்கைத் தனது இச்சைப்படியே ஒழுங்கு செய்துகொள்ளும் சக்தியுடையது தான் 'அறிவு' என்பது. அதன் இயக்கமே 'மனம்' என்பது. பூதங்களாலான இவற்றிற்குக் கட்டுப்படாமல், தான்மேலான சக்திபடைத்த உண்மையைச் சீவன் உணரும்போது, நிலைமை தலைகீழாக மாறுகின்றது. உடல் அவஸ்தைகள் மனதையும் அறிவையும் மயக்கி அடிமைப்படுத்துகின்ற சாதாரணப் பொதுநிலைமை அடியோடு மாறுகின்றது. அறிவின் சக்தி மேலோங்கி நின்று, அதன் கதிர்வீச்சால் மனமும் உடலும் காந்தியும் சக்தியும் பெறத் தொடங்குகின்றன.

பஞ்சபூதங்களாகிய இவற்றை அறிவால் அடிமை கொண்டு, உடலிலிருந்து கொண்டே ஆத்ம லாபமாகிற பெரும்பயனைப் பெறக்கூடிய சித்தாந்தத்தையும் நம் முன்னோர்கள் வகுத்திருக்கிருர்கள்.

மூன்று வாசனைகள்

ஞானத்தை—அதாவது மெய்யறிவு—மனோசக்தி—என்று சொல்லப்படும் உண்மையான அறிவை அடைவதற்கு எத்தனையோ தடைகள் குறுக்கிடுகின்றன. அத் தடைகளை உடைத்து எறிய முயற்சி செய்யவேண்டும். தடைகள் விலக விலக, ஆத்மஞானம் ஜோதி சொரூபமாக நம்முள்ளேயே

பிரகாசிக்கத் தொடங்கும். இந்தத் தடைகளைத் தேகவாசனை, உலகவாசனை, சாஸ்திர வாசனை, அசுர வாசனை என்றும் அறிஞர்கள் சொல்வார்கள்.

1. தேக வாசனை

அழகு ஆரோக்கியம் ஆயுள் என்ற மூன்றும் தேகவாசனை யாகும். அழகு என்பது ஆடை ஆபரணங்களாலும் மற்றும் மணப் பொருள்கள் முதலியவற்றாலும் தன்னுடலை அலங் கரித்துக் கொள்வதிலே ஈடுபடுவதான ஆர்வம். ஆயுளானது கற்பங்கள் முதலிய மருந்துகளினாலும், அறுசுவை உணவு களினாலும், உடற்பயிற்சிகளினாலும், உடலை வளர்த்து வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல். ஆரோக்கியம் என்பது சந்தனம் புஷ்பம் மங்கையர் போன்ற பொருள்களாலே உடலுக்கு நலத்தையும் சுகத்தையும் தேடிக்கொள்வது.

2 உலக வாசனை

எல்லாரும் தன்னைப் புகழ்ந்து பாராட்ட வேண்டும் என்றும், எவரும் தன்னைப்பற்றி எவ்வகையாலும் பழித்துப் பேசக்கூடாது என்றும் நினைப்பது உலக வாசனை என்று சொல்லப்படும். பொதுவாகச் சொல்வதானால் இதைப் புகழின் மீது கொள்ளும் ஆசை என்று சொல்லலாம்.

3. சாத்திர வாசனை

ஆத்மஞானத்தைத் தருவனவாகிய சாத்திரங்களை விட்டு விட்டு, இதர சாத்திரங்கள் பலவற்றையும் கற்றுத் தான் ஒரு பெரிய பண்டிதனாக விளங்க வேண்டும் என்கின்ற ஆர்வம் சாத்திர வாசனை யாகும்.

4. அசுர வாசனை

.இடம்பம், கர்வம், அகங்காரம், மமகாரம் முதலியவை கள் அசுரவாசனை என்று கூறப்படும்.

இந்த வாசனைகள் மிகவும் நுட்பமானவை, உள்ளத்திலே இவை சூக்குமரூபத்தில் நிலைத்துநின்று மனிதனைத் தம் வயப்படுத்திகின்றன. இவற்றைப் பற்றறுத்தல் என்னும்

மனோநிலையால் நீக்கிக் கொள்ளலாம். வாசனை என்பதற்கும் பற்றுதல் என்றுதான் பொருள். பற்றுதலை ஒழிக்க வேண்டும். பற்றுதல் நீங்க நீங்க ஆத்மாவிலே ஒளி உண்டாகத் தொடங்கும்.

5. விட்சேபம்

தியானம், உபாசனை, தெய்வங்களைக் குறித்த நாமாவளிகளை உச்சரித்தல், மந்திரங்களை ஒருமனதாக உருவேற்றுதல், குருவுக்குத் தொண்டு செய்தல், குருவைத் தியானித்தல் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதாவது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தித் தெய்வீக நினைவுகளிலே நிற்கப் பழக்கவேண்டும். இப்படிப் பழகப்பழக மனம் பொருள்களைப் பற்றிச்சென்று சலிப்படைவதிலிருந்து விடுபட்டு, ஞானத்தை நாடித்தெளிந்து உயர்வை அடையும்.

மனிதத் தன்மை வேண்டும்

ஒரு மனிதன், தெய்வீகத் தன்மையை அடைய விரும்பினால், முதன்முதலில் மனிதத்தன்மை உள்ளவனாக அவன் மாற வேண்டும். ஒரு பெண், தெய்வத் தன்மையைப் பெற விரும்பினால், அவள் முதன்முதலில் தான் ஒரு பெண்மை நிரம்பியவளாக மாற வேண்டும்.

நல்ல ஒழுக்கத்தால் உண்டாகும் வலிமையே உண்மையான மன வலிமையாகும். இதைத்தவிர வேறு விதமாக வரும் வலிமைகள் எவையும் உண்மையான வலிமைகள் ஆகமாட்டா.

ஒருவரைப்பற்றிக் குறைகூறித் திரிதல், ஒருவரிடம் மிகவும் அன்பு காட்டுவதுபோல நடித்தல், ஒருவரை மிகவும் தூக்கிப் பேசுதல், நாணயமற்ற நடத்தைகள், சார்ந்தே ஏமாற்றும் தன்மை ஆகிய இவற்றை எல்லாம் ஒழித்துவிட வேண்டும். இவற்றை மனத்தின் அடி ஆழத்திலிருந்து அறவே வெட்டி எறிந்துவிட வேண்டும்.

நன்மையும் தீமையும்

'தீமை' என்பது எப்போதுமே வலிமையற்றதுதான்; அது எந்தப் பயனையும் தருவதுமில்லை; அது கோழைத் தனத்தையே உண்டாக்குவது.

நன்மை மிகவும் வலுவுள்ளது; நிறைவான பயன் தருவது; சிறந்த ஆண்மையைத் தருவது.

நல்லவர்களாக நடந்து கொள்ளுங்கள் என்பதன் மூலம் ஆண்களையும் பெண்களையும் வலிமையும் தன்னம்பிக்கையும் உடையவர்களாகவும், சுதந்தர வாதிகளாகவும் வாழுங்கள் என்று சொல்லவே ஞானிகள் விரும்புகின்றனர்.

பெண்மைப் பண்புகள்

சாந்தத்தையும் தூய்மையையும் பொறுமையையும் மரியாதையையும் வற்புறுத்துவதால், சிலர் பெண்களின் குணபாவங்களை மேற்கொள்ளச் சொல்லுகின்றாரோ என்று தப்பாகப் புரிந்து கொண்டு விடவும் நேரலாம்.

உயர் வாழ்வு

ஆண்மையாளனாகிய ஆணும், பெண்மைப் பண்பு கொண்ட பெண்ணுமே தெய்வீகத் தன்மை என்றால் என்ன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வார்கள். இப்படிப் பட்டவர்கள் அல்லாத பிறரால், தெய்வீகத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும் முடியாது. அவர்களால் உயர்வாழ்வு வாழவும் இயலாது. சிறப்பான நடத்தைகளும், தூய்மையான மனப் போக்குகளும், சுயமரியாதையிலே உறுதியான பற்றுதலும், அத்துடன் சாதாரண மனிதனுக்கு இருப்பதைப் போலக் கட்டமைந்த உடல்வலிமையும் பெற்றிருக்கிறவர்கள் எவரா யிருந்தாலும், அவர்கள் உயர்வாழ்வு என்னும் உன்னதமான நிலையை உறுதியாக அடைவார்கள்.

விலங்கு உணர்வுகள்

ஒவ்வொருவரிடமும் 'விலங்குணர்வு' இருந்து கொண்டே யிருக்கிறது. இதை மிருக இச்சை என்றும் சொல்வார்கள்,

இது பலவகையான உருவங்களில் மனிதர்களை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த மிருகஇச்சையானது பல சமயங்களில் கடுமையாக எழத் தொடங்கும். அப்போது அவன் கண்மூடித்தனமாகச் செயல்படத் தொடங்கி விடுகின்ருன். அவனிடமுள்ள உயர்வான பண்புகள் எங்கோ பறந்துபோய் விடுகின்றன. அவனிடமுள்ள மனிதாபிமானமும், சுயமரியாதையும், மற்றுமுள்ள எல்லா நல்ல குணங்களும் எங்கோ ஒதுங்கிப் போய்விடுகின்றன. அந்த மிருக இச்சை ஒன்றே அவனிடம் மேலோங்கி நின்று, அவனை மிருகமாக்கி ஆட்டிப் படைக்கின்றது.

கட்டுப்படுத்த வேண்டும்

இந்த மிருக இச்சைகளைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்து விடலாம். இவற்றை நாம் விரும்புவது போலச் செயற்படுமாறும் செய்து கொள்ளலாம். இவற்றைச் சரியான பாதையிலே செல்லும்படியாகவும் செலுத்தலாம். இப்படி நாம் இந்த இச்சைகளை நமக்கு அடங்கிச் செயற்படுத்தும் போது, இவையும் நமக்கு உதவியாக அமைகின்றன. உண்மையான வாழ்வுப் பாதையிலே மிகச் சிறந்த நிலையை அடையவும், மிகவும் உயர்வான நேர்மையான வழிகளிலே செல்லவும், ஒளிமயமான வெற்றிக் கனிகளைப் பெற்று மகிழவும், இந்த மிருக இச்சைகளே மனிதனுக்கு உதவும் சிறந்த பணியாளர்களாக அப்போது விளங்குகின்றன.

உன்னிடமுள்ள மிருகஇச்சை என்னும் சக்தியை அடக்கி ஒடுக்கி, ஒழுங்குகளுக்கு உட்படுத்தி, உன்வசமாக ஆக்கிக் கொண்டால், அது சிறந்த நன்மைகளைத் தரும். உன் எண்ணங்களுக்கு நீயே எசமானஞகி அவற்றை உன் விருப்பம் போலவே செலுத்தலாம். உன் மனமும் உன் செயலுமே அப்போது உயர்வான பாதையிலே சென்று, வெற்றி நடை போடத் தொடங்கிவிடும்,

உயர்வும் இழிவும்

மனிதனிடம் உயர்வான சக்திகளும் இருக்கின்றன; இழிவான இச்சைகளும் இருக்கின்றன. உயர்வான சக்திகளுக்கு இழிவான இச்சைகள் கட்டுப்பட்டு நடக்குமாறு செய்து கொண்டால், அவன் சிறந்த மனிதனாகின்றான். இழிவான இச்சைகளை மேலோங்க விட்டுவிட்டால், அவன் இழிந்தவன் ஆகிவிடுகின்றான். இதுதான் இரகசியம்!

பற்றும் பாசமும்!

உன்னிடம் தோன்றும் பற்றும் பாசமும் உனக்கு அடிமைகளாகச் செயற்பட வேண்டும். அவற்றிற்கு நீ அடிமையாகிவிடக் கூடாது. அவற்றை அவ்வவற்றிற்கு உரிய இடங்களிலே இருக்கச்செய்து, முறையாக அடக்கியாண்டு வேலை வாங்க வேண்டும். இப்படி வேலை வாங்கும்போது, அவை உனக்கு நாணயமான பணியாட்களைப் போலவே விளங்கும். உன் கட்டளைகளை முறையாக நிறைவேற்றி, உனக்கு இன்பத்தையும், செல்வத்தையும், புகழையும் அவை கொணர்ந்து குவிக்கும்.

நீ எப்போதுமே கெட்ட செயல்களைச் செய்பவன் அல்லன். உன் உடலிலுள்ள எந்த ஒரு உறுப்பானாலும் சரி, உன் மனத்திலுள்ள எந்த ஒரு பகுதியானாலும் சரி, கெடுதலானது அல்ல. இயற்கைச் சக்தி எப்போதுமே தவறுகள் செய்வதில்லை. உலகமே உண்மை—சத்தியம்—என்கின்ற மஹாசக்தியாலேதான் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

எல்லாமே நல்லவைதாம்!

உன் செயல்கள், உன்னுடைய எண்ணங்கள், உன்னுடைய சக்திகள் எல்லாமே நல்லவைதாம். இவற்றுள் எதுவும் தீயதல்ல. அவற்றைச் சரியான பாதையிலே செல்லச் செய்வதுதான் அறிவுடைமை. இதுவே தெய்வீகத்

தன்மையும், உண்மையான ஆனந்த நிலைமையும் ஆகும். இவற்றைத் தவறாகச் செல்ல விட்டுவிடுவதுதான் அறியாமை என்பதும், பாவம் என்பதும், வறுமை என்பதும் ஆகும்.

துயரங்கள் ஏன் ?

மனிதன் தன்னிடமுள்ள சக்திகளை அளவுக்குமீறிச் செலவிட்டு வருகின்றான். தீய உணர்ச்சிகள், பகைமை உணர்ச்சிகள், பெருந்தீனியில் விருப்பம், கேவலமான சட்ட விரோதமான சுகங்கள், இப்படிப்பட்ட பலவற்றிலும் தன் சக்திகளைச் செலவுசெய்து விடுகிறான். அதன்பின்னர் வாழ்க்கையை அவன் குறை கூறுகின்றான். அவன் துயரங் களுக்கு அவனைத்தான் குறைப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவன் போக்கின் குறைபாடே அவனுடைய துயரங்களுக்குக் காரணம் என்பதை அவன் உணரவேண்டும்.

பிடிப்பு வேண்டும்

ஒவ்வொருவரிடமும் சுயமரியாதையில் சுயகௌரவத்தில் பிடிப்பு வேண்டும். அதனிடம் அதிகமான பற்றும் வேண்டும். எந்த வகையிலும் இந்தச் சுயமரியாதையைப் பாதிக்கும் செயலைப்பற்றி நினைக்கவே கூடாது. எப்பொழுதும், அவன் தன் எண்ணங்களையும் செயல்களையும் அடக்கி ஆட்சி செய்ய வேண்டும். உணர்ச்சி வசப்படுவதையும், அவசரப்பட்டுச் செயலில் இறங்குவதையும் அறவே கைவிட்டுவிட வேண்டும். கோபத்தை விட்டு ஒழிப்பதில் வல்லவனாகித் தர்மவான் என்று விளங்க வேண்டும். பிறருடைய கருத்துக்களையும் செயல் களையும் கண்டும் கேட்டும் விமர்சிக்கவே கூடாது. விதண்டாவாதக்காரனையும் பண்பற்ற பேச்சாளனையும் பார்த்தால், அவனிடம் விவாதிக்கும் பயனற்ற செயலை உடனே நிறுத்திவிட்டு, ஒதுங்கிப் போய்விடவேண்டும்.

மதிக்க வேண்டும்

முதிர்ந்த ஒழுங்கான மனிதத் தன்மை என்பது, அமைதியும், பிறரை எதிர்க்காததும், பிறரைப் புண்

படுத்தாததுமான சிறந்த வல்லமையே ஆகும். உன்னை முதலில் நீ மதிக்க வேண்டும், அப்படியே பிறருக்கும் கட்டாயம் மதிப்புத் தரவேண்டும். உனக்கென்று ஒரு பாதையை வகுத்துக்கொண்டு, அந்தப் பாதையில் தயக்க மின்றி உறுதியான நம்பிக்கையுடன் நடந்து செல்வாயாக. அப்படிப் போகும்போது பிறர் உன்பாதையிலே குறுக்கிட்டுக் குழப்பம் செய்யவும் இடந்தரக் கூடாது,

சமநிலை உணர்வு

உண்மையான ஒரு மனிதனிடம் எதிர் எதிரான சக்திகள் எல்லாம் சமநிலைப்பட்டு ஒன்றோடொன்று கலந்து உறவாகிக் காணப்படும். விட்டுக் கொடுக்கின்ற பரந்த மனப் பான்மையோடு, எதற்கும் வளைந்து கொடுக்காத உருக்கு மனப்பான்மையும் இவனிடம் காணப்படும். இவன் தன்னுடைய இலட்சியங்களையும் தன்மைகளையும் கைவிட்டு விடாமல், ஆனால் அதே சமயம் மற்றவர்களுடன் அமைதியா கவும் அறிவோடும் அவர்கள் விரும்பும் வகையிலே பழகத் தெரிந்து கொள்ளுகிறான்.

அமைதியாகத் தூக்குமேடைக்குப் போகவும் துணிந்து, ஒரு பொய்யைச் சொல்லித் தப்பித்துக் கொள்ளக் கருதாமல் இருக்கின்ற ஒருவனின் உருக்கு மனத்தை, இந்த மன வலிமைக்கு உதாரணமாகச் சொல்லலாம். இப்படியே தளர்ந்தோரைத் தாங்கிக் காப்பதிலும், பகையாளியை அழிப்பதிலும், அவன் மனம் திருந்தியபோது அவனை மன்னிப் பதிலும், உண்மையான மனிதன் வல்லமையோடும் தெய்வீகமான இயல்போடும் சிறந்து விளங்குவான்.

மனச்சாட்சி

உன்னுடைய மனச்சாட்சிக்கு எப்போதுமே நீ உண்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படியே நடந்துகொள்ளும் பிறரையும், அவர்கள் தம்முடைய மனச்

சாட்சிப்படி நடந்து கொள்ளும்போது மதிப்பதற்கு முன்வர வேண்டும். அவர்களின் மனச்சாட்சியானது உன்னுடைய முடிவுக்கு நேர்எதிரிடையான ஒரு முடிவை நோக்கிச் செல்லுவதென்ருலும் கூட, அதைப் பற்றி எண்ணுமல், அவர்களின் நேர்மையை மதிக்கப் பழகவேண்டும்.

இரக்கமும் வெறுப்பும்

உலகத்திலே மனிதத் தன்மையற்ற செயல்கள் பல வற்றிலும் மிகவும் மோசமான ஒரு செயல் என்பது, தன் மதத்தான் அல்லாத பிறமதத்தான் ஒருவனைக் கண்டு இரக்கப்படுகின்ற மனப்போக்கு என்று கூறலாம். ஒருவன் நாத்திகன் என்பதற்காகவோ, அல்லது புத்தமதத்தான் கிறித்தவன் முஸ்லீம் என்பதற்காகவோ, ஏன் நீ அவன்பால் இரக்கப்படுவதுபோலக் காட்டிக் கொள்ள வேண்டும்?

இதை அவன் ஏற்கவில்லை, அதை அவன் நம்பவில்லை, இதை அவன் மறுக்கிருன் என்பதற்காக, அவன் மீது இரக்கப்படுவது போலக் காட்டினுல், அது இரக்கமாகாது. அவனை நீ வெறுக்கிருய் என்றுதான் பொருள்.

இரக்கம் என்பது துயரப்படுகிறவர்களுக்கும், தளர்ச்சி யடைந்தவர்களுக்கும், துணையற்றவர்களுக்கும் மனப் பூர்வமாக உதவிசெய்யும் நல்ல இயல்பேதவிர, ‘நான் உனக்காக இரக்கப்படுகிறேன்’ என்று பேசும் வாய் வேதாந்தம் அல்ல. இரக்கமுள்ளவன் எப்போதும் ஏழைகளிடம் தர்மசிந்தை உள்ளவனுகவே இருப்பான். அவன் ஏளனமாகப் பேசவே மாட்டான்.

யார் வழி நல்லது ?

தங்கள் வழியைத் தெரிந்து மேற்கொண்டு தன்னம்பிக் கையுடன் அதிற் செல்லும் மனேவலிமை படைத்தவர் களுக்காக, இரக்கப்படுவதாக ஒருவன் சொல்வது பெரிய பித்தலாட்டம் ஆகும்" அல்லவா! அவன் உன் வழியிலேதான் வரவேண்டுமா? நீ நம்புவதைத் தான் அவனும் நம்ப வேண்டுமா?

அவனுக்கு நான் சொல்வது நியாயமாகப் பட்டால், அவன் வழியிலும் நான் சொல்லும் பாதை நல்லதென்று தெரிந்தால், அவன் தானாகவே என்பால் வந்துவிடுவான் அல்லவா? அவனை ஏன் நான் குறைகூற வேண்டும். அவனை ஏன் நான் இரக்கத்திற்கு உரியவனாக நினைக்க வேண்டும்.

ஆனால் என் வேலையை, அவன் தன் வேலையென்று நினையாமற் செய்வான் என்றால் அவன் மனிதனே அல்ல. அவன் அவனுக்குரிய கடமையைச் செய்ய வேண்டும்; அது என் வேலையைச் செய்வது அல்லாமலும் இருக்கலாம்.

தன்னை மதிக்கும் சுயமரியாதை உள்ளவன் ஒருவனை நான் எதிர்ப்படுகின்றேன். அவன் தன் விஷயங்களைப் பற்றித் தானே சிந்தித்து முடிவுக்கு வருபவன். அவனை ஒரு சரியான மனிதன் என்று கருதி நான் அவனுக்கு மரியாதை செலுத்துவேன். என் மனத்தில் அவனுக்காக நான் இரக்கப்பட மாட்டேன். ஏனென்றால் என் முடிவுகளை எல்லாம் அவன் தனக்கு உதவாதவை என்று தள்ளி விடுவான்.

பரந்த மனம் வேண்டும்

நாம் எல்லோரும் பொறுப்புள்ள, சுயமரியாதையுள்ள, சுயசிந்தனையுள்ள மனிதராகவே உலகத்திலே தோன்றி யிருக்கின்றோம். நம்முடைய சொந்த எண்ணங்களுக்கு நாம் எசமானர்களாக இருப்போம். பிறருடைய சொந்த எண்ணங்களையும் நாம் மதித்து நடப்போம்.

நாம் மனிதத் தன்மை கொண்டவராகவும், வலிமை யாளராகவும் இருக்க வேண்டுமானால், நாம் எப்போதும் பரந்த மனமும் பெருந்தன்மையும் உடையவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். வாழ்வின் துயரங்களை வெற்றி பெறுவதற்கு நினைக்கும் நாம், நம்முடைய தவறான இயல்பு களான குறுகிய மனோபாவங்களையெல்லாம் கடந்து உயர்ந்த நிலையிலேயே எப்போதும் விளங்க வேண்டும்.

வெற்றி கொள்ள வேண்டும்

தளர்ச்சியடையும்போது மனிதன் அழுகின்றான். இதயத்தின் தாபமும், மனத்தின் சக்தியற்ற தன்மையும் அவனை அழச்செய்கின்றன. உன்னை நீ வெற்றி கொள்வாய் இதுதான் வாழ்வில் உயர்வதற்குரிய ஒரேவழி, சிறந்த வழி, நல்லவழி, உறுதியான வழி! எவ்வளவு எளிதான தெளிவான வழி இது! வெற்றிக்கு எவ்வளவு சுலபமான வழி இது!

சுயநலம் என்னும் விரோதியைத் துரத்தி விடுங்கள். அந்தச் சுயநலமே உங்கள் தளர்வுக்கும் கேடுகளுக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது. பெண் தன்மைகளை உங்களில் வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இயற்கைக்கு மாறுபட்ட இச்சைகளை ஒழித்து விடுங்கள். நீதிக்கு மாறான ஆசைகளை அகற்றுங்கள். தன்னையே விரும்புவதையும், தனக்காகவே பரிதாபப்படுவதையும் விட்டு ஒழியுங்கள். இவற்றை எல்லாம் ஒழுங்கான வைராக்கிய சித்தத்துடனும், வலிமை யான மனவுறுதியுடனும் ஒழுங்குபடுத்தி நடக்கச் செய்யுங்கள்.

எளிதான செயலே !

ஒருவன், உள்ளங்கையிலுள்ள ஒரு பொருள் எப்படி அவனாற் பெறுவதற்கு எளிதானதோ, அப்படியே வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்துவதும் எளிதானது என்று நினைக்க வேண்டும். ஒன்றை மேற்கொள்ளவும், விட்டு விலகவும் அவனுக்கு இயலவேண்டும். எப்படி எதனையும் தனக்கு உபயோகப்படுத்துவதென்பதைத் தெரிந்து கொண் டிருக்க வேண்டுமே அல்லாமல், எதற்கும் தான் உபயோகப் படும்படியான நிலைமைக்குப் போய்விடக் கூடாது.

ஒருவன் போக வாழ்க்கையிலே சிக்கிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு கைதியாக இருப்பதும் தவறு; அல்லது தேவைகளின் தாக்குதலாற் சோர்ந்து நலிகின்ற நிலையிலும் அவன் இருப்பது கூடாது. ஒவ்வொருவனும் தன் நிறைவுடன்

தனக்கு வேண்டிய வசதிகளுடன், தனக்குத் தானே எசமானனாக, எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் வாழ்ந்துவரப் பழகவேண்டும்.

ஒருவன், தன் எண்ணங்களை எல்லாம் தன்னை வெற்றி கொள்ளும் பயிற்சிகளிலும் முயற்சிகளிலுமே செலுத்த வேண்டும். இதுதான் எல்லாமாகிய இயற்கையின் நியதிக்கு உட்பட்டவனாக அவனவன் நடக்கின்ற பணிவான வாழ்க்கை.

பெரிய தீவினை

நீதிக்குப் பணிந்து போகாத நிலைமையே மனிதனிடமுள்ள மிகவும் பெரிதான தீவினை யாகும். அதுவே பாவங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் எப்போதும் காரணமாகின்றது.

தன்னுடைய அறியாமையாலே, பிறருடைய எண்ணங்களை எல்லாம் அடிமைப்படுத்தி விடலாம் என்று, நீதிக்கு மாறுபட்ட நினைவை மனிதன் கொள்ளத்தொடங்கும்போது அவனுடைய மனோசக்தி ஆற்றல் எல்லாமே அழிந்துபோய் விடுகின்றன.

மனிதன் தன்னுடைய அறியாமை முதலிய குறைகள் எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கித் தன்னை வெற்றி கொள்ளலாம். இப்படி வெற்றி கொண்டால் அதுதான் மனித ஆற்றல்; அது தான் தெய்வீக சக்தி!

வாழ்க்கையே ஒரு போராட்டம். இந்தப் போராட்டத்தில் எதற்கும் பணிந்தும் தளர்ந்தும் போகாமல் உறுதியோடு போராடுகிறவர்கள் இறுதியில் வெற்றி வாகை சூடுகின்றார்கள். வாழ்விலே இடையிடையே வருகின்ற இருளடர்ந்த பகுதிகளை எல்லாம் வென்று, அவர்கள் தம் வாழ்வை முழுவதும் ஒளி உடையதாகவும் ஆக்கிக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

சில உண்மைகள்

அநுபவ பூர்வமான சிறந்த உண்மை இது. அதனுல்தான் உறுதியோடு வலியுறுத்தி இதைச் சொல்லுகின்ருேம். ஒருவரின் மன இயல்புகளிலும் நடைமுறை ஒழுக்கத்திலும் இந்த வெற்றியை அடைவதற்கு என்னென்ன அமைவுகள் இருக்க வேண்டும்? எவை எல்லாம் இருந்தால் சலனமற்ற பேராற்றலும் மிகவுயர்ந்த வாழ்வில் வெற்றியும் ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் உண்டாகும்?

''சத்தியத்தை எப்போதுமே நேருக்கு நேராகவே எதிர் கொள்வது தான் நல்லது.

''அளவற்ற சலனங்களுக்கும் துயரங்களுக்கும் பின்னர், ஞானத்தையும் தெய்வீகத்தையும் அடைவதையே குறிக்கோளாகக் கொள்வது சிறப்பு.

''முடிவிலே தோல்வியைச் சந்திக்காமல், ஒவ்வொரு உள்ளத்துப் பகையையும் அவ்வப்பொழுதிலேயே எதிர்த்து வெற்றி கொள்வது.

''மனித வாழ்க்கையில் தெய்வீக வாழ்க்கையை வாழ்வின் புகழ் பெற்ற அந்த இறுதி எல்லையை அடைவது. இவைதான் சாதனங்கள்.

''இவற்றையே முனிவர்களும் ரிஷிகளும் அவதாரபுருஷர் களும் வலியுறுத்துகின்ருர்கள்.

சிலராலேயே முடியும்

இந்தக் காலத்து மனித சமுதாயத்தின் வாழ்க்கை அமைப்பிலே, மிகமிகச் சிலர்தான் மேற்காட்டிய வெற்றி ஸ்தானத்தை அடைய முடியும். எல்லாருமே இறுதியில் அந்த ஸ்தானத்தையே அடைவார்கள். என்ருலும், இந்தக் காலத்தில் மிகமிகச் சிலரேதான் அதை அடைய முடியும் என்ற வகையில் காலம் அப்படிப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

முன் காலத்தில் வாழ்வை வென்ற ஞான சீலர்கள் பலர் உலகில் இருந்தனர். காலந்தோறும் அந்த எண்ணிக்கை கூடிக்கொண்டுதான் வருகிறது. ஒருபோதும் ஞானஊற்று உலகில் வற்றிவிடவில்லை வற்றவும் வற்ருது.

வாழ்க்கைப் பள்ளியிலே பயிலும் மாணவனைப் போலத் தான் என்றுமே மனிதன் இருக்கின்ருன். தேர்ச்சிபெற்று உயர்நிலையை அடைவதற்கு அவனுல் இயலவில்லை. மனிதரிற் பெரும்பாலானவர்கள், இந்த மாணவ நிலையிலேயே வாழ்ந்து செத்துப் போகின்ருர்கள். ஆனுல், மிகமிகச் சிலர்மட்டும், அந்தகாரத்தையும் நோவையும் அறியாமையையும் எதிர்த்து நின்று வாழ்க்கைத் தேர்வில் வெற்றி அடைகின்ருர்கள்.

வாழ்வியலில் ஒரு மாணவனுகவே என்றும் இருக்கப் பிறந்தவன் மனிதன் அல்லன். குற்றங்களுக்கும் மூடத்தனங் களுக்கும் என்றும் சவுக்கடி பட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டியவனும் மனிதன் அல்லன்!

உறுதியான தன்மை

வெற்றிகரமாக வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்கின்ற உறுதியான எண்ணம் ஒவ்வொரு மனிதனிடமுமே உண்டாக வேண்டும். வெற்றியை அடைதலிலே அளவற்ற ஆசையும் மனிதனிடம் ஏற்பட வேண்டும். இவை இரண்டும் ஏற்பட்டால், அவன் தன் முயற்சியிலே தன் மனத்தை உறுதி யுடன் செலுத்த முடியும். வாழ்க்கையின் முறையான பாடங் களை எல்லாம் பிழையின்றிக் கற்றுக்கொண்டு, அவற்றிலே தேர்ச்சிபெற்று விடுதலும், அப்புறம் அவனுக்கு மிகவும் எளிதாகும். வாழ்வில் நம்பிக்கையும், அதற்கான ஞான முதிர்ச்சியும் பெற்றுள்ள அறிவாளியாக அவன் உயரலாம். அமைதியையும் பெருமையையும் அவன் எளிதாகவே அடைவான். அறியாமையும் வறுமையும் அவனை விட்டுத் தாமாகவே அப்போது அகன்று போகும்.

மனிதப் பிறவியின் துயரங்கள் என்பவை ஆழமாக வேரூன்றிவிட்ட ஒரு சிக்கலான பிரச்சினையாகும். முயற்சியில்

மன உறுதியிருந்தால் அந்தப்பிரச்சினைகளை வேரோடு பறித்து எறிந்து விடலாம். பாசங்களும் உணர்ச்சிகளும் மனக் கட்டுப் பாடில்லாத தன்மையினாலே எல்லைகடந்து செல்லுகின்றன. அவை மனித வாழ்வைக் கவிந்துகொண்டு, சிக்கலான பிரச்சினைகளாகி, மனிதனைத் துன்பத்துக்குள்ளும் வீழ்த்து கின்றன. அவற்றை எல்லாம் மனிதன் முயன்று சமநிலைப் படுத்த வேண்டும். அளவோடு இயங்குமாறு கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அவற்றின் விளைவுகளை அறிந்து முறைப்படுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் அவை மனிதனின் உதவியாளர்களாக மாறிவிடும். மிகவும் சிறப்பான நோக்கங்களில் ஈடுபட்டு, மனிதனுக்குப் புகழையும் நன்மை யையும் இந்த ஆசைகளும் உணர்ச்சிப் பிரவாகங்களும் தரத் தொடங்கி விடும்.

மயக்கும் மனம்

மனிதப் பிறவியின் துயரங்கள் மிகவும் சிக்கலானவை. அவற்றோடு மிகவும் அவன்கடுமையாகப் போராடவேண்டும். மனிதனின் இச்சைகள் நிலையற்றவையும் மயக்ந்த்தருவனவு மான பொருள்களை நோக்கியே பெரும்பாலும் செல்லு கின்றன. இதனால், ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் மனிதன் அந்தத் துயரச்சுமைகளாலே அழுத்தப் பட்டவனாகிறான். நாளுக்குநாள் நலிந்துகொண்டே போகிறவனாகத் துடிக் கின்றான். இந்த நிலைமைகள் எல்லாம் எந்த எல்லையையும் அடைய உதவுவனவல்ல. அவன் நினைக்கும் எந்தவொரு வெற்றியையும் இவை தந்து விடுவது இல்லை.

உறுதியான தன்முயற்சி

இவற்றின் உண்மையான தன்மைகள் யாவை? இவை எல்லாமே மனத்தின் குறைபாடுகளாலே எழுந்து வருபவை தான். இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி உயர்நிலையை நோக்கிச் செல்லச் செய்வது மனிதனுடைய உறுதியான தன்முயற்சி ஒன்றில்தான் இருக்கிறது.

யுகசக்தியின் அமைப்பான இந்த உலகத்தின் ஆக்கத்திலே அமைந்து கிடக்கும் மூலசக்திகளுள், நிலையான கெடுதல் என்பது எதுவுமே கிடையாது. முயன்றால், மனத்தை உயர்வான ஒழுக்கநெறிக்கு அனைவருமே மிக எளிதாக உயர்த்திவிடலாம். அப்படி உயர்த்திவிட்டால், கெடுதலான எவையுமே அதைத் தீண்டச் சக்தியற்றவை ஆகிவிடும்.

பக்தி சிரத்தை

ஒளிமிகுந்த மனிதவாழ்க்கைக்கு வேண்டிய அடிப்படை எது? பரம்பொருளிடத்தே அசைக்கமுடியாத பக்திதான் அந்த அடிப்படை என்பார்கள். அகிலத்தின் நேர்மையை உருவாக்கி, அனைத்தையும் செயற்படுத்தும் அந்த மாபெருஞ் சக்தியின்பால் மனத்தைப் பக்தியோடு செலுத்தினால், மற்ற எல்லாவகையான சில்லறை இச்சைகளும், தாமாகவே விலகிப் போய்விடும். அவைகளாலே ஏற்படும் துயரங்களும் நம்மைவிட்டு விலகிப் போய்விடுகின்றன.

வாழ்க்கையின் ஜீவனாயிருப்பது நன்மை ஒன்றுதான். இதில் யாருக்கும் எள்ளளவும் சந்தேகமே உண்டாகக் கூடாது. வலிமையாளனாக நினைக்கும் ஒருவன், சத்திய நெறியிலேயே வாழக் கருதும் ஒருவன்,இதற்கான உறுதியான எண்ணக் கிளர்ச்சியை அடைந்த ஒருவன், தொடக்கத்திலேயே 'எல்லாம் நன்றே; எதிலும் நன்மையே' என்னும் யுகசக்தி நேர்மையின்பால் முதலில் அசையாத நம்பிக்கையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

கேடே கிடையாது

யுகசக்தியின் விளையாட்டை உற்று நோக்குங்கள். உய்தி அடைவதற்கான வழிமுறைகளை உறுதியோடு கடைப் பிடியுங்கள். வாழ்க்கையில் எந்தவொரு சீர்கேடும் இல்லை என்பதையும், சீர்கேடுகள் என்பதெல்லாம் உங்களுக்குள் நீங்களே உருவாக்கிக் கொண்டவைதாம் என்பதையும் நீங்களே தெளிவாக அப்போது உணர்வீர்கள்.

இவ்வாறு, 'எல்லாமே நல்லது தான்' என்று உறுதி கொள்வது மிகமிகச் சிரமமானது என்று நாம் அறிவோம். அதன் வளர்ச்சி முற்றுப்பெருத நிலையில் பலவகையான எண்ணச் சிதறல்கள் அடிக்கடி நம்மிடம் உண்டாகும். தன்னைத் தானே பரிதாபத்திற்கு உரியவனுகக் கருதுவதும், தன் செயல்களுக்கும் நினைவுகளுக்கும் தானே தனக்குத் தோன்றிய நியாயத்தைக் கற்பித்துக் கொள்ளுவதும் கூட நிகழலாம். முயன்ருல், இவற்றை முடிவில் வெற்றி கொள்ளலாம். துயரங்களிலிருந்து விடுபட்ட புனிதவாழ்வை-நல்வாழ்வை விரும்புகின்ற ஒருவன், இந்தச் சிதறல்களை ஒதுக்கித் தளராத மனவுறுதியைப் பெறவேண்டும்.

எல்லாமே எளிது

ஆரம்பத்திலேயே புனித வாழ்வைத் தன்னுல் தவருமல் அடைய முடியும் என்று நம்ப வேண்டும். அந்த நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற செயல்களிலே மட்டும் நாட்டம் செலுத்தத் தன் மனத்தை பழக்க வேண்டும். புனிதவாழ்வை அடைந்தே தீருவோம் என்னும் வைராக்கிய சித்தம் மலர வேண்டும். ஞான முதிர்ச்சியும், யுகத்தி லுள்ள ஜீவன்களோடு எல்லாம் சமநிலை உணர்வும் வளர வளர எல்லாமே மிகவும் எளிதாகிவிடும்.

'துன்பங்கள்' என்பவை, வாழ்வைப் புனிதப் படுத்துவதற்கான சில ஒழுக்கப் பயிற்சிகளாக அமைபவையே என்று ஒருவன் கருதத் தொடங்கிவிட்டால், அவற்றை அவன் மனத்துணிவோடு சந்திப்பான். அவற்ருலும் தன் வாழ்வுக்குச் சிலபல நன்மைகளை அவன் உருவாக்கிக் கொள்வான். தெய்வ பக்தியிலே திளைத்த மகான்கள் பலரும் இவ்வாறு தான் செய்து கொண்டார்கள்; வெற்றி கொண்டார்கள்!

எல்லாம் நன்மையே!

எல்லாச் சம்பவங்களும் அனுபவங்களும் முடிவில் ஜீவனுக்கு நன்மையையே தருகின்றன என்று தெளிவாக

உணர வேண்டும். இந்த உணர்வானது நம்மிடம் ஏற்பட்டு உறுதிப்பட்டு விட்டால், துன்பங்களின் சக்தியெல்லாம் கரைந்து போகும். துன்பங்களே நன்மைகளாக இன்பங் களாக உருமாறிவிடும். சத்திய நெறியை வளரச் செய்யவும், ஞானத்தை அதிகரிக்கவும் துன்பங்களே அப்போது பெரிதும் உதவுகின்றன. அறிவாளியான ஒருவன் இவ்வாறுதான் அவற்றைக் கருதுகின்றான். கருதி, அவற்றையும் தனக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ளுகின்றான்.

பக்திமை என்பது வைகறையில் ஒளிவிளங்கும் கதிர்த் தோற்றத்தைப் போன்றது. அதற்குமுன் இருந்தது இருளின் அடர்ந்த அந்தகாரம். அதை அடுத்து வருவதோ ஒளிமிகுந்த பகற்காலம். ஞான ஒளியாகிய பகற்காலத்தை அடையும் முதற்படியானது பக்திமை என்கிற வைகறைக் கதிரின் தோற்றமே ஆகும்.

வாழ்விலே நம்பிக்கை உள்ளவன், துயரங்கள் வந்து மோதும் போது, மனம் தளர்ந்து அழிந்துபோய்விடவே மாட்டான். அவற்றை ஏற்று வெற்றி அடையவே முயற்சி செய்வான். சில சமயங்களில், அந்த முயற்சிகளில் தோல்வியடையலாம். அந்தத் துயரங்கள் அவனைக் கவிந்து கொண்டபோதும், அவன் அதையே எண்ணி எண்ணி எப்போதுமே வருந்திக்கொண்டிருக்கவும் மாட்டான்.

வாழ்வுப் பாதையானது எவ்வளவு செங்குத்தான பாதையாக இருந்தாலும், அதில் முன்னேறிச் செல்வது எவ்வளவு துயரமானதாய் இருந்தாலும், முயற்சியாளன் முன்னேறிச் செல்வதைப் பற்றியே நினைக்கின்றான். இருளடர்ந்த பாதைகளைக் கடந்து ஒளிமிகுந்த பாதையிலே செல்வதைப்பற்றியே கருதுகின்றான். அவன் எல்லையானது, பரிபூரண அமைதியும் ஒளியும் உடையதான ஆத்மலாபத்தை மனோ வலிமையை மட்டுமே நோக்கியதாக இருக்கின்றது.

சத்தியமே மேலோங்கும்!

'சத்திய வழியே மேலோங்கும்' என்கின்ற யுகதர்மத்தின் நியதியிலே பக்திமையுணர்வு இல்லாதவர்கள் தம்மையும்

அறியாலேயே தீயசக்திகளின் கோரப் பிடியிலே சிக்கித் தவிக்கின்றார்கள். இதுதான் யுகதர்மத்தின் நடைமுறை. எவனொருவன் சத்திய நெறியைத் தன்னிடத்திலே மேலோங்குமாறு செய்யாமல் தீயசக்திகளையே மேலோங்கு மாறு செய்கின்றானோ, எவனொருவன் தீயசக்திகளே வாழ்க்கையின் சுகபோகங்களைத் தனக்குத் தரக்கூடும் என்று உறுதியாக நினைக்கின்றானோ, அவன் தீமையின் விளைபலனான துயரங்களை அடைவதிலிருந்து ஒருபோதுமே தப்பமுடியாது.

வாழ்க்கையிலே தோல்வியடைந்தவர்கள் சிலர், பிறரால் தாம் அனுபவித்த கேடுகளைப்பற்றிப் பலவாறு எல்லாம் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் எதை நம்புகிறார்கள்? எதைப் பிறரும் நம்ப வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றார்கள்? மற்ற வர்கள் மட்டும் தங்களுக்குத் துரோகம் செய்யவில்லை என்றால், தாங்கள் வெற்றி அடைந்திருப்பார்கள், செல்வரா யிருப்பார்கள், புகழ் பெற்றிருப்பார்கள் என்று அவர்கள் கேட்போரை நம்பச் சொல்லுகிறார்கள்.

தன்னம்பிக்கை வேண்டும்

எப்படித் தங்களைப் பலரும் ஏமாற்றினார்கள்? எவ்வாறு பலரும் தங்களுக்குத் துரோகம் செய்தார்கள்? எங்ஙனம் பலரும் தங்களை அவமானப்படுத்தினார்கள்? என்று ஆயிரம் ஆயிரம் தடவை திருப்பித்திருப்பி அவற்றையே சொல்லிச் சொல்லி, அதில் ஒருவகை மனச் சாந்தியும் அவர்கள் பெறுகின்றார்கள்.

அவர்கள் மட்டுமே நம்பிக்கைக்கு உரியவர்கள், அவர்கள் மட்டுமே அப்பழுக்கில்லாதவர்கள், அவர்கள் மட்டுமே சத்திய சந்தர்கள், அவர்கள் மட்டுமே நல்ல குணவான்கள், பிறர் எல்லாரும் கெட்டவர்கள், கெடுமனக்காரர்கள் என்பதுதான் அவர்களின் உள்ளார்ந்த மயக்கமான எண்ணமாகும்.

'அவனைப் போலவே நானும் முழுக்கமுழுக்கச் சுயநலக் காரனாக இருந்திருந்தால், நானும்தான் அவனைப்போலவே,

ஏன் அவனுக்கும் மேலாகவே வளமான நிலையை அடைந்திருப்பேன்' என்பார்கள்.

சுயநலப் பேச்சு

இப்படிப் பட்டவர்களின் பெரிய குறையே, இவர்கள் முழுக்க முழுக்கச் சுயநல நோக்கம் உடையவர்களாக இருப்பதுதான். இவர்களின், இந்தச்சுயநலத்தின், மிகுதியான தன்மையே, இவர்களுடைய தோல்விகளுக்கு எல்லாம் மூலகாரணமும் முதற்காரணமும் ஆகும்.

இப்படித் தம்மையே பற்றிப் பேசுகிறவர்களுக்கு, எது நல்லது எது கெட்டது என்பதைப் பகுத்து அறிந்து கொள்ளவும் முடியாது. மனித இயற்கை பற்றியும், உலகத்தின் நன்மைகளைப் பற்றியும் இருக்க வேண்டிய நம்பிக்கை முழுதுமே இவர்களிடம் செத்துப்போய் விட்டது. இவர்கள், துயரப்படுகின்ற நல்லவர்களை மட்டுமே எப்போதும் தம் கண்முன்பாகக் காண்பார்கள்.

தங்களைத் திருத்தாதவர்கள்

தங்கள் தோல்விகளுக்குத் தங்களிடமுள்ள எந்தக் குறைபாடு காரணமாய் இருந்திருக்கக்கூடும் என்பதைக் கண்டுபிடிக்காமல், கண்டுபிடித்து அந்தக் குறைபாட்டை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்யாமல், மனித சமுதாயமே கெட்டுப் போய்விட்டதாக இவர்கள் பழி சொல்வார்கள்.

இவர்களுடைய உள்ளத்திலே தீமைகள் என்னும் சாத்தானையே வாழ்வின் எசமானனுக்கிக் கொலுவேற்றி வைத்து விட்டார்கள். அன்றாட நடவடிக்கைகளில் எல்லாம் சுயநலச் சிதறல்களையே, நல்லதை அடியோடு நசுக்கும் தீயசக்திகளையே பார்க்கிறார்கள். இதனால், துயரங்களே வாழ்வில் கவிந்து மேலோங்கி நிற்கின்றன.

தங்களுடைய அறியாமைபற்றி இவர்கள் நினைக்க மாட்டார்கள், தங்களுடைய முட்டாள்தனத்தைப் பற்றி

இவர்கள் கவலைப்பட மாட்டார்கள். தங்கள் கோழைமை பற்றியும் கருத மாட்டார்கள். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அநியாயங்கள் என்னும் விதியின் கூறுபாடுபற்றியே நினைத்து நினைத்து வாடுவார்கள். இவர்களுடைய தற்கால நிலையிலே ஏற்பட்டுள்ள வறுமைத் துன்பம் பற்றியும், பிறரின் கொடுமைகள் பற்றியுமே இவர்கள் சதா எண்ணமிட்டு ஏங்குவார்கள்.

ஒதுக்க வேண்டிய எண்ணம்!

ஓரளவாவது பயனுள்ளதும் வெற்றியானதுமான வாழ்க்கை அமைந்தவர்கள் யாரும், மேற்சொன்ன குறை பாட்டிற்கு இடம்தரவே கூடாது. அதிலும், மனவலிமையை விரும்புகிறவர்களும், வாழ்விலே வெற்றிபெற்று மேல்நிலையில் உள்ளவர்களும், மேற்காட்டிய குறைபாட்டைக் களைந்து எறிந்துவிட வேண்டும். மிகவும் மோசமான மனஇயல்பு இது. மாறுபாடான எண்ணங்களே மேலோங்கும்; நல்லனவும் தூயனவும் மறுக்கப்பட்டுப் போகும்; தீயனவே அந்த மனத்தில் சதா குடியிருக்கவும் தொடங்கிவிடும்.

கெடுவான் கேடு நினைப்பான்!

வாழ்விலே வெற்றி காண்பதற்குத் துரோகச் சிந்தனை களும், பித்தலாட்டமும், சுயநலமும் தாம் சக்திவாய்ந்த கருவிகள் என்று எவன் ஒருவன் நினைத்தாலும், அவன் முடிவில் துரதிருஷ்டத்தையும், வறுமையையும், தோல்வியை யுமே கட்டாயமாக அடைவான். இதுதான் யுகதர்மத்தின் சத்திய சொரூபத்தின் மாறாத நியதி.

மனித இயல்பிலுள்ள நல்லியல்புகளை எல்லாம் வெறுத்து ஒதுக்கும் ஒருவன், எப்படித் தனக்குள்ள ஆற்றலையும், வளமையையும், வலிமையையும் வளர்த்துக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் அமைதியையும் இன்பத்தையும்காணமுடியும்?

தீமைதான் நல்லதைவிடப் பெரிதும் சக்தியுடையது என்று நம்புகிறவன், கெட்டவனே நல்லபடியாக வாழ்கின்றான் என்று எண்ணுகிறவன், தானும் தீயசக்திகளின் நடுவிலேதான் இருந்து வருகின்றான்! அப்படி இருப்பதனாலே தான் அவன் அவற்றையே நினைத்து வருத்தப்படுகின்றான். அவன் துயரப்பட வேண்டியதுதான்; தோல்வி காணவும் வேண்டியதுதான்! அவனைத் திருத்தவே முடியாது!

மேலோட்டமான நிலைமை

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், உலகத்திலே தீமைகளும் தீயசக்திகளின் செல்வாக்குமே மேலோங்கி நிற்பதுபோலத் தோன்றலாம். கெட்டவர்கள் நன்றாக வாழ்வதுபோலவும், நல்லவர்கள் மிகுதியாகக் கஷ்டப்படுவது போலவும் காணப் படலாம். அதிர்ஷ்டம், அநியாயம், மாறுபட்ட நெறிமுறை இவைகளே சுபிட்சத்தைத் தருவன என்றும் கருதத் தோன்றலாம்.

ஆனால், இவற்றை எவரும் நம்பவே கூடாது. இவற்றையெல்லாம் மாயக் காட்சிகளாகவே கருதவேண்டும். உண்மையான வாழ்வை, அதன் உண்மை நிலையிலே காணவில்லை என்றே நினைக்கவேண்டும். காரண காரியங்களைத் தெளிவாக ஆராய்ந்து தெளியவில்லை என்பதே இந்த மயக்கங்களுக்குக் காரணம். இதைத் தெளிவாக உணரவேண்டும்.

தூய்மையான உள்ளத்தோடும், ஞானமான மனத்தோடும் இவற்றை எல்லாம் கருதிப் பார்த்தால், இவற்றின் பொருந்தாத நிலைமைகளை எல்லாம் உணரலாம். இவ்வாறே உலகவாழ்வையும் உற்று நோக்குவோமானால், இப்போது தீமையைக் காணுமிடத்தில் நன்மையையும், குழப்பங்களைப் பார்க்கும் இடங்களில் அமைதியையும், அநியாயத்தைக் காணும் இடங்களில் நீதியின் சிறப்பையும் நாம் காண்போம்.

உலகத்தின் சக்தி

உலகம் என்பது ஒரு தூய்மையான மகாசக்தியின் சொரூபம். இது துயரத்தின் இருப்பிடமே அல்ல; இங்கே

கெடுதல்கள் நிரம்பிய பெருகிவிடுவதும் இல்லை. உலகத்திலே ஏராளமான தீயசக்திகள் காணப்படுவது என்னவோ உண்மைதான். அவற்றின் பெருக்கந்தான் ஒழுக்க நெறியைப் பற்றிப் பேசவேண்டும், ஒழுக்கநெறியை மக்களிடையே நிலைபெறச் செய்யவேண்டும் என்ற நிலைமையையும் உண்டாக்கியுள்ளன.

காரணமும் விளைவும்

உலகத்திலே மிகப்பலர் வாழவசதியற்ற ஏழைகளாகக் கஷ்டப்படுவதும் உண்மைதான். தீயசக்திகளின் பெருக்கம் மூலகாரணம்; ஏழைமை அந்தக் மூலகாரணத்தால் விளைந்துள்ள விளைவு!

இதைப்போலவே உலகத்தில் அதிகமான நல்லவைகளும் இருக்கின்றன; அவற்றின் காரணமாக மகிழ்ச்சியும் இருந்து வருகின்றது; இதுவும் உண்மைதான்!

நல்லதின் சக்தியிலும் உயர்விலும் அசைக்கமுடியாத ஒரு பக்தியை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அப்போது எந்தத் துயரமும், எவ்வளவு கஷ்டநஷ்டங்களும் நம்மை அசைக்க முடியாது. இந்தத் தடைகளை எல்லாம் கடந்து, இந்தச் சோதனைகளில் எல்லாம் வெற்றிபெற்று, அறிவு சுடரிடும் தைரியத்தோடு, சந்தேகம் கவலை என்று சொல்லப் படுகின்ற சாத்தான்களை எல்லாம் வென்று வீழ்த்தி, நாம் வெற்றி அடையலாம்.

நல்லதன் நன்மை

தன் முயற்சிகள் எல்லாவற்றிலும் ஒருவன் வெற்றி அடையாமற் போகலாம். மிகப் பெரிய தோல்விகளைக் கூடச் சந்திக்கலாம். ஆனால், தோல்வியிலும் தளர்வடையாமல், முன்னிலும் உயர்வான குறிக்கோள்களை வகுத்துக்கொண்டு, மிக உயர்ந்த வெற்றிகளைப் பெற்றுவிடுவான். முதலில் அடைந்த தோல்வியானது, அடுத்து அவனுக்குப் பெரிதான

இலாபத்தைத் தருகின்ற ஒன்றை மேற்கொள்வதற்குத் தூண்டிவிடும் மூலசக்தியாக அமைந்துவிடும்.

அவன் வாழ்க்கை என்றும் தோல்வியை அடையாது; அடையவும் முடியாது. சிலகூறுபாடுகளில் தோல்வி தலைகாட்டலாம். இந்தத் தோல்விகள் அவனுடைய தன்மையிலோ செயல்முறையிலோ உள்ள சங்கிலித்தொடரின் நைந்த பகுதிகளை அவனுக்கு எடுத்து உணர்த்தும் பயனுள்ள தோல்விகளாகவே முடியும். இதனுல், அவன் வாழ்வு மேலும் மேலும் செம்மையடைந்து, செழிப்பையும் முழுமையையும் நோக்கி வீரநடை போடவும் தொடங்கிவிடும்.

போர் மறவனின் வீரம்

போர்க் களங்களிலே எதிரிகளின் குண்டுமாரிகளுக்கு அஞ்சாமல் முன்னேறிச் செல்லும் போர்வீரனின் வீரமானது, சிறந்த வீரந்தான். காட்டு விலங்குகளின் கொடுங் குரல்களுக்கும் அஞ்சாமல், காட்டின் நடுவே புகுந்துசெல்லும் வேட்டைக் காரனின் வீரமும் சிறந்த வீரந்தான். ஆனுல் இவை எல்லாம் விலங்குணர்வு கொண்ட வீரங்கள் என்றுதான் சொல்லப்படும். வாழ்க்கைப் போரில் அத்தகைய வீரவுணர்வுள்ளவர் தோற்றுப்போவதும் உண்டு. மனத்தின் உள்ளிருந்து குமுறுகின்ற விலங்கு உணர்வுகளுக்கு எதிர்நிற்க முடியாமல், விலங்கியல் வீரத்தையுடைய அவர்கள் தொற்றுத் தளர்ந்து சோர்ந்துவிடுவதும் உண்டு.

தெய்வீக உணர்வு

வாழ்வியலிலே வெற்றி அடைவதறகுத் தெய்வீகமான உயர்ந்த வீரஉணர்வு வேண்டும். இழப்புகளைச் சந்திக்கும் போதும், துயரங்களைச் சந்திக்கும் போதும் மனஅமைதியும் சகிப்புத் தன்மையும் கொள்ளும் ஆற்றல் விளங்க வேண்டும். இதுபோர்க்களத்து அநுபவத்திலும் மிகக் கடுமையானது. பிறரை வெற்றி அடைவதைவிடத் தன்னையே முதலில்

வெற்றி அடைவதுதான் மிகமிகச் சிரமமானது! மிகமிக உயர்வானது! இத்தகைய தெய்வீக சக்திதான் பக்திமை என்பதற்கு உறுதுணையாக விளங்கும்.

மதநம்பிக்கை என்னும் குருட்டு நம்பிக்கை இந்த ஆற்றலைத் தந்துவிடாது. கடவுள் நம்பிக்கையும் மகான்கள் மீது நம்பிக்கையும் மேற்போக்கான நம்பிக்கைகளாக இல்லாமல், இவை மனிதனின் ஆழத்தில் ஊடுருவிச் சென்று பக்தி வைராக்கியமாக நிலைபெறுதல் வேண்டும்.

மனத்தின் திண்மை!

ஆனால், இவை அடிப்படையான வைராக்கியத்தை உண்டாக்கும் முன்னோடி நிலைகளாகப் பயன்படலாம். வைராக்கியம் என்பது இந்த மூடநம்பிக்கைகளின்றும் வேறானது; மிகவும் உயர்வானது; உறுதியானது.

மதக் கொள்கைகளிலே குருட்டுத்தனமான மூட நம்பிக்கையுள்ள பலர், சிறு தொல்லைகளைச் சந்தித்தாலும் தாங்கமாட்டாமல் குறை கூறவும், புலம்பவும், வருத்தம் அடையவும் தொடங்கிவிடுகின்றார்கள். இப்படி எடுத்ததற் கெல்லாம் மனங்கலங்கிச் சோர்ந்து போகும் இவர்களிடம் மதநம்பிக்கை இருந்தாலும், உண்மையானதும் சக்தி யுடையதுமான பக்தி என்னும் வைராக்கிய சித்தம் சிறிதும் இல்லையென்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

வைராக்கிய சித்தம் உள்ள இடத்திலேதான் உண்மை யான மனோவலிமையும் இருக்கும், சகிப்புத் தன்மையும் நேர்மையும் இருக்கும்.

மனித உள்ளம்

மனிதர்களின் கருத்துக்கள், காலந்தோறும் அந்தந்தக் காலங்களின் தன்மைகளுக்கு ஏற்றபடியாக மாறிக்கொண்டே போகின்றன. உண்மையான உயிர்ப்புச் சக்தியை விட்டு

விட்டு, அதன் மேற்போக்கான மேற்பரப்பில் செயல்படுவது தான் இந்த மாறுதல்களுக்குக் காரணமாகும். ஆனால், இந்த எல்லாவகையான கருத்துக்களுக்கும் பின்னாக, 'மனிதனின் இதயம்' என்பது என்றும் எப்போதும் நிலையாக மாறாமல் இருந்து வருகின்றது.

பக்தி வைராக்கியம் இல்லாதவர்கள் நல்ல பண்புகள் இல்லாதவர்களே! அவர்கள் எந்த மதத்தவராக இருந் தாலும், அல்லது மதத் தலைவர்களாகவே இருந்தாலும் சரி. தெய்வபக்தியாளர்களாகக் காட்டிக் கொள்ளாமல் இருந் தாலும், நல்ல பண்பாளர்களாக மட்டும் இருந்தால், அவர்களே உண்மையானதெய்வபக்தி உடையவர்கள்.

கடவுள் நம்பிக்கை

குறை பேசுகிறவர்களும், புலம்புகின்றவர்களும் உயிரில் நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள்; கடவுள் நம்பிக்கையும் இல்லாத வர்கள். நல்லவற்றின் சக்தியை மறுப்பவர்கள், தீமைகளின் சக்தியைப் பெரிதாகக் கருதுபவர்கள் எல்லாருமே, கோழைகள் தாம்!

பக்தி என்னும் வைராக்கிய நம்பிக்கையானது, வாழ்வின் சிறுசிறு துன்பங்களையும் துயரங்களையும் வெற்றிகொண்டு உயர்ந்து விளங்குவது. அது எதனையும் வெற்றியின் படியாகக் கொள்வது. அது எந்தத் தோல்வியையும் கண்டு மனம் தளர்ந்து போவதில்லை.

வைராக்கியமானது நம்பிக்கையின் உறுதியால் வலுப்படுவது. அதற்குப் பொறுமை மிகுதி. அது வெற்றிக் காக அமைதியோடு உரிய காலம் வரும்வரை காத்திருக்கும். போராட்டத்தில் அது ஊக்கத்தோடு ஈடுபடும். எல்லா வற்றிலும் ஊடுருவி, நல்லதையும் உண்மையையும் மனோசக்தியின் உயர்ந்த நிலையையும் அடையும். இறுதிப் பயனை நோக்கியே எப்போதும் உறுதியோடு சென்றபடியும் அது இருக்கும்.

மனிதனே கேள்!

ஆகவே, மனிதனே! உனக்கு ஒளியை முதலில் செய்து கொள்! உன் உள்ளத்திலே ஆத்ம நம்பிக்கையை உறுதியாக்கிக் கொள்! அந்த ஒளியின் வெளிச்சத்தைத் துணையாகக் கொண்டு, இடையிடையே எதிர்ப்படும் அந்தகாரத்தைக் கடந்து முன்னேறிச் செல்!

அதன் ஒளி மங்கலானது தான். ஞான ஒளியைப் போல அதனால் சூரியப் பிரகாசத்தோடு ஒளிவிட முடியாதுதான். ஆனால், பக்திமை என்னும் அந்தப் பாவை விளக்கு, உன்னை முன்னேற்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதற்குப் போதுமானது.

நம்பிக்கை விளக்கு

சந்தேகம் என்னும் புகைமூட்டத்தையும், துயரம் என்னும் இருட்படலத்தையும் அதன்மூலம் எளிதாகக்கடந்து போகலாம். குறுகலான பாதைகளான நோய்கள், துக்கம், உணர்ச்சிகளின் பயங்கர மோதல்கள், நிலையற்ற தன்மை என்னும் இவற்றின் நடுவே நிமிர்ந்து போகலாம்.

உள்ளத்திலே அலைமோதிக் குழப்பஞ் செய்யும் தீயஎண்ணங்களாகிய கொடிய விலங்கு உணர்வுகள் அந்த ஒளியைக்கண்டதும் அஞ்சி நடுங்கி ஒதுங்கி ஓடிப்போய்விடும்.

மனத்தின் வலிமை என்பதே சித்த வைராக்கியத்தில் தான் இருக்கிறது. வைராகிய சித்தமே எதற்கும் உற்ற துணையாக, உற்ற சக்தியாக விளங்கும்!

8. மனவுறுதியும் உணர்வும்

"உங்களுக்கு உடம்பிலே எந்தவிதமான கோளாறுமே இல்லை. எல்லாம் உங்கள் நரம்புகளிலே வந்ததுதான்" என்று ஒரு டாக்டர் தன்னிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த நோயாளியிடம் சொன்னால், அந்த நோயாளி அந்த டாக்டரைபற்றி என்ன நினைப்பார் தெரியுமா?

"இந்த டாக்டருக்கு வைத்தியம் செய்ய எதுவும் தெரியாது. ஏதேதோ புரியாமற் சொல்லுகிறார். வேறொரு நல்ல டாக்டரிடம் நாம் போக வேண்டியதுதான்" என்றுதான் உடனே அந்த நோயாளி முடிவுக்கு வருவார்.

சாதாரணமாக நோயாளியின் நிலைமை இதுதான். இதைப் பெரிய குற்றமாகவும் தவறாகவும் எவரும் சொல்வதற்கில்லை. தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள்கூடச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புவரையிலும் இப்படித்தான் நினைத்தார்கள். அவர்களேகூடப் பல நோய்களுக்கு மனவுணர்வுதான் காரணம் என்று நம்பவில்லை.

1935 ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னால்தான் மருத்துவ உலகில் பெரியதொரு மாறுதல் ஏற்பட்டது. மனத்தின் நுட்பமான அமைப்பையும், அது உடலின்மீது செலுத்தும் மாற்றவியலாத ஆதிக்கத்தையும் பற்றிய உண்மைகளை ஆராய்ந்து அறியத் தொடங்கினார்கள். மனத்திலே அவ்வப்போது தோன்றும் உணர்ச்சிகளுக்குத் தக்கபடி உடலின் உள்ளேயும் வெளியேயும் பெரிய மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் இதைத் தம் முயற்சியால் உணரத் தொடங்கினர். சமீபகாலத்திலேதான், இந்தத் துறையில் அனைவருக்கும் புதிய அக்கறை தோன்றியிருக்கிறது. காய்ச்சல், கட்டிகள், பிறநோய்கள் போலவே மனக் கோளாறுகளும் உடலில் நோயை உண்டாக்கும் என்பதை

அறியத் தொடங்கியிருக்கின்ருர்கள். .அதற்கான சிகிச்சை முறைகளேயும் அவர்கள் முயற்சிசெய்து கண்டுபிடித்து அநுஷ்டித்து வருகின்ருர்கள்.

மன மாறுதல்களால் உண்டாகும் நோய்கள் மிகவும் அதிசயமானவை. மனவியல் நுட்பத்தை அறிந்தவர்களால் மட்டுமே அவற்றைக் கண்டுபிடித்துக் குணமாக்க முடியும். வேறு எந்த மருந்துகளாலும் அவை தீர்வதில்லே; தீர்க்கவும் முடியாது.

நூற்றுக்கு ஐம்பது பேருக்குமேல் மனமாறுதல் காரணமான நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிருர்கள். மன மாறுதல் காரணமான நோய் என்பது ஆயிரம் பிற வகையான வியாதிகளேச் சேர்த்தால் எப்படியோ, அந்த அளவு மிகவும் கடுமையானது. ஆதாரபூர்வமான பல ஆராய்ச்சிகளால் இதை அறிஞர்கள் உறுதிப்படுத்தி இருக்கிருர்கள். இதை எல்லாருக்கும் புரியும்படியாக ஏன் விளக்கிச் சொல்லக்கூடாது என்று கேட்கலாம். இந்த வியாதிகளேப் பற்றிச் சொல்வதும், இந்த வியாதிகளேப் போலவே மிகவும் சிக்கலும் நுட்பமும் நிரம்பியது ஆகும். அதனுல்தான் பலருக்கும் தெளிவாகப் புரிய வைக்கவும் சொல்லவும் முடியவில்லே. என்ருலும், முயற்சிகள் நடந்து தான் வருகின்றன.

அமெரிக்காவிலே, நீயூ ஆர்லியன்ஸ் நகரத்திலே ஒஷ்னர் மருத்துவமனே என்று ஒன்று இருக்கிறது. அந்த மருத்துவ மனே சில வருஷங்களுக்கு முன்னுல் ஓர் அறிக்கையை வெளியிட்டது. அந்த மருத்துவ மனேயில் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றுவந்த குடல்வாய்வுக் கோளாறுள்ள 500 நோயாளிகளுள், 370 நோயாளிகள் உணர்ச்சிகளினுல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று அந்த அறிக்கையில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. யேல் பல்கலேக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவமனேயும் தன்னிடம் வந்து சிகிச்சை பெற்றுபோகும் நோயாளிகளுள் நூற்றுக்கு 76 பேருக்குமேல் மன உணர்ச்சித்

தூண்டுதல்களால் வந்த நோயாளிகள்தான் என்று சொல்லியிருக்கிறது.

உண்மையான நிலைமை இப்படியிருந்தால், இதைப்பற்றி ஏன் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ளும்படியாகப் பிரச்சாரம் செய்யக் கூடாது என்று திரும்பவும் நமக்குக் கேட்கத் தோன்றலாம். இந்த மன உணர்ச்சியால் வரும் நோய்களைப் போலவே; இந்தப் பிரச்சாரமும் மிகவும் சிக்கலானது என்பதுதான் உண்மையாகும். இதை முன்பும் சொல்லி யிருக்கின்றோம்.

மருத்துவர்கள் இந்த உண்மையை இந்நாளிலே தெளிவாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள். என்றாலும், வெளிப் படையாகத் தங்களிடம் வரும் நோயாளிகளிடம் இதைச் சொல்வதற்கு அவர்கள் விரும்புவதில்லை. சொன்னால், நோயாளிகள் அதைக் கேட்பதுமில்லை. அவர்கட்கு அதனால் நன்மை உண்டாவதுமில்லை. அவர்கள் பெரும்பாலும் ஆத்திரமே அடைகிறார்கள். ‘அப்படி எதுவுமே இல்லை’ என்று கூறிச் சாதிக்கவே முயல்வார்கள். அத்துடன், அந்த டாக்டரை விட்டு வேறு டாக்டரையும் தேடிப் போய் விடுவார்கள். இந்த நிலையிலே வேறு எதுவும் செய்ய முடியாதா? முடியும்.

டாக்டர்கள் உண்மையை வெளிப்படையாகத் தெளிவாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். ‘உங்கள் நோய்க்கு உங்களுடைய மன உணர்ச்சிகள்தான் காரணம். அந்த மன உணர்ச்சிகளே உங்கள் உடலையும் இப்படியிப்படி எல்லாம் பாதிக்கின்றன. இதுதான் உங்கள் நோயின் தோற்றம். ஆகவே, இன்னின்னபடியாக உங்கள் மனஉணர்ச்சிகளை நீங்கள் உறுதியோடு மாற்றிக் கொண்டால், உங்கள் நோய் அறவே போய்விடும்’ என்று தெளிவாகக் கூறவேண்டும். இதை நோயாளி நம்பிக்கையோடு ஏற்றுக்கொள்ளுமாறு, வற்புறுத்தியும் சொல்ல வேண்டும்.

பலவாயிரம் டாக்டர்கள் !

ஒவ்வொரு நோயாளியையும் இவ்வாறு விளக்கிச் சொல்லி நம்பச்செய்து தெளிவுபடுத்துவது என்பது மிகவும் சிரமமான காரியமே! இதற்கு ஏறக்குறையப் பலமணிநேர அவகாசமாவது வேண்டும். ஒரு டாக்டர் பலமணி நேரம் வேலை செய்து ஒரேயொரு நோயாளியை மட்டுமே கவனித்தால், அவருடைய பிழைப்பு என்னவாகும்? ஒரு நாளைக்குச் சாதாரணமாக 25க்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளை யாவது ஒரு சாதாரண டாக்டர் கவனிக்க வேண்டாமா? அவர் என்ன செய்யலாம்? இந்த நோயாளிகளை மனவியல் மருத்துவர்களிடம் அனுப்பலாமே என்று நாம் கேட்கலாம். அதற்கு மனவியலில் பயிற்சிபெற்ற எத்தனை ஆயிரம் டாக்டர்கள் நம் நாட்டிற்குத் தேவை? நாடு முழுவதும் சேர்ந்தாற்கூட மொத்தம் 1000 பேரையே காண முடியவில்லையே! மன உணர்வு நோயாளிகளில் நூற்றுக்கு ஒருவர்தான் நம் நாட்டிலே முறையான சிசிச்சையைப் பெறுகின்றனர். பிறர் கதியெல்லாம்......?

அதிர்ச்சி வைத்தியம் !

தெரிந்தோ தெரியாமலோ பழைய காலத்தினர் இந்த நோய்களுக்கு ஒருவகையான அதிர்ச்சி மருத்துவம் செய்து வந்திருக்கின்றனர். 'தம்பி, உனக்கு ஒன்றும் நோயே இல்லை. எல்லாம் காற்றுச் சேஷ்டைதான். அதைத் துரத்திவிட்டால் எல்லாம் சரியாகப் போய்விடும்'' என்று நோயாளி நம்பும்படியாகப் பக்குவத்தோடு சொல்வார்கள். மந்திர உச்சாடனங்கள், வேப்பிலை அடித்தல், பூசைகள், படையல்கள் எல்லாம் ஆர்ப்பாட்டத்துடன் தடபுடலாகச் செய்வார்கள். 'எல்லாம் சரியாகப் போய்விட்டது. இனி எதுவுமே இல்லை' என்று சொல்லி நம்பிக்கையூட்டி அனுப்பி விடுவார்கள். நோயாளியும் நம்பிவிடுவான். அவன் நோயும் அதனுல் நீங்கிப் போய்விடுவதுண்டு. அரச மரத்தைச் சுற்றுங்கள், வேப்பமரத்தைச் சுற்றுங்கள்,

நான்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை அந்தக் கோயிலுக்குப் போய் வாருங்கள். இப்படிச் சொல்லியும் செய்தும் அதனால் நோய் நீங்கும் என்பதும் ஒருவகையில் பலருக்குப் பயன் தந்திருக்கின்றது.

மாற்று மருத்துவம் !

இரத்தக் கோளாறு என்று சொல்லி, ஓர் இடத்தில் குத்திக் கொஞ்சம் இரத்தத்தைச் சில டாக்டர்கள் அப்புறப் படுத்தி விடுவார்கள். அதனால் எல்லாமே சரியாகப் போய் விடும்; போய்விட்டது என்றும் சொல்வார்கள். இப்படி நோய் நீங்கியவர்கள் பலர். பங்க்ச்சர் முறை என்ற இது சீனநாட்டின் மிகவும் பழைய மருத்துவ முறையாகும்.

"கொஞ்சம் முதுகெலும்பு பிசகியிருக்கிறது. அதுதான் இதற்கெல்லாம் காரணம். அதைச் சரிசெய்து விட்டால் எல்லாமே சரியாய்ப் போய்விடும்." இப்படிச் சொல்லி, முதுகில் தம் கையால் மெல்லத் தட்டித் தடவிவிட்டுப் பலரைக் குணமாக்கி விடுவார்கள், இந் நாட்டு வைத்தியர்கள்.

மன உணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக வந்த நோய்களிற் பலவும், இப்படி அந்த மன உணர்வுகளை மாற்றிவிட்டு, நோய் போய்விட்டது என்னும் நம்பிக்கையை மனத்தில் ஏற்றி விடுவதனால் குணமாகிவிடும். இதைத் தான் காலகாலமாக மந்திரவாதிகளும், கோயிற் பூசாரி களும், கிராமப்புற நாட்டு வைத்தியர்களும் வெற்றியோடு கையாண்டு புகழுடன் விளங்குகின்றனர்.

தற்கால மருத்துவர்களிற் பலர், நோயின் தன்மைக்கு மாறாக, அதைவிடக் குறைந்த ஒரு நோயைச் சொல்லி, அதற்கு மருத்துவஞ் செய்வதுபோலவும், அதன்மூலம் எல்லாம் சரியாகப்போகும் என்பதாகவும் சொல்வார்கள். கொஞ்சம் இரத்த அழுத்தம், கல்லீரலில் மந்தம், இப்படி ஏதாவது சொல்வதும் அதற்கு வைத்தியம் செய்வதுபோலவே செய்வதும் சகஜம். இதனால் உணர்வுகள் மாற்றம் பெற்று உண்மையான நோய் நீங்குவதும் உண்டு.

நிரந்தரமான பலன் இல்லை !

இப்படி மாற்று வைத்தியம் — அதாவது நோய்க்கு வைத்தியம் செய்வதற்குப் பதிலாக, மற்றொரு காரணத்தைச் சொல்லி அதைத் தீர்த்துவிட்டதாக நம்பிக்கை யூட்டுவது— இரண்டுமூன்று மாதங்கள் வரை கட்டாயம் நன்மை தரும். இதனால், இந்த வைத்தியஞ் செய்பவர்களுக்கு நல்ல விளம்பரமும் கிடைக்கிறது. இந்த விளம்பரம் மக்களிடம் நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. இதனால் இவர்களின் தொழிலும் வளர்கிறது. உணர்ச்சிக் கோளாறு நோயாளிகள் பலர் இப்படிப்பட்ட மந்திரவாதிகளுக்கும் பூசாரிகளுக்கும் ஆண்டொன்றுக்குக் கோடிக்கணக்காகப் பணம் தந்து வருகின்றார்கள்.

இந்த மாற்று வைத்திய முறைகள் சிலருக்கு நிரந்தர பலனைத் தருவதில்லை. ஒரு வருடத்திற்குப் பின்னர் அந்த நோயாளி மற்றொரு டாக்டரிடம் போவான். அல்லது மேலும் அதிகத் தொல்லைப்படுவதாக நினைப்பான். மேலும் மாற்று வைத்தியம் செய்பவர்கள் மற்றொன்றைச் சொல்லி அவனை மீண்டும் நம்பச்செய்து மாற்றுவார்கள். இப்படியே அவனும் போய்க் கொண்டுதான் இருப்பான். முடிவு......?

உண்மைகளை விளக்கவேண்டும்

உணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக வரும் நோய்களை அறிந்து, அதற்கு உரிய முறையான சிசிச்சை முறைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கு இன்னும் பல வருடங்கள் ஆகும். முதலில் மக்களிடம் இதன் உண்மைகளை உணரும் படி செய்வது மிகவும் அவசியம். தம்முடைய மனத்திலே தோன்றும் உணர்ச்சிகள், தம்மையும் தம் உடலையும் மிகவும் பாதிக்கும் என்பதை அவர்கள் உணரவேண்டும். உணர்ந்து, தம்மிடம் அத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்கு இடந்தராமல் தெளிவான மனத்துடன் வாழ்வதற்கு அவர்கள் அறியும்படி திவிரமாகப் பிரசாரம் செய்ய வேண்டும்.

உணர்வு நோய்கள் !

உணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக வரும் நோய்கள் மனச் சிதறல்களைத் தருவதுடன், உடலிலும் பலவிதமான நோய்க்குறிகளை உண்டாக்குகின்றன. இதைப் பற்றி ஆராய்ந்த அமெரிக்க டாக்டர் ஒருவர் அந்தக்குறிகளைப் பின் வருமாறு வகைப்படுத்தி இருக்கிறார்.

கழுத்தின் பின்பக்கம் வலி எடுத்தல்	75 %
தொண்டையில் ஏதோ அடைப்பது போலிருத்தல்	90 %
புண்ணுண்டானது போன்ற வலிகள்	50 %
வாயுத் தொல்லை போன்ற வலிகள்	50 %
வாயுத் தொல்லைகள்	90 %
மயக்கம் வருதல்	80 %
தலைவலி	80 %
மலச்சிக்கல்	70 %
களைப்பு ஏற்படல்	90 %

புத்தியும் நோயும்

புத்திசாலித்தனம் அதிகமாகஇருந்தால், இந்தஉணர்வுத் தூண்டுதல் காரணமாக உண்டாகும் நோய்க்கு இரையாகாமலே இருக்கலாம் அல்லவா என்று கேட்கலாம். புத்திசாலிகள் இந்தமாதிரி மனவுணர்ச்சிப்பாதிப்புக்கள் தங்களைப் பற்றாது என்று நினைப்பது உண்மைதான். ஆனால், மனிதனின் மனத்திலே சுறுசுறுப்பும் புத்தி தீட்சண்யமும் அதிகமாக ஆக, அவனே எளிதாக இந்தவகை நோய்களுக்கு எல்லாம் இரையாகின்றான். இதற்கு என்ன காரணம்?

கவலைப் படுவதற்கான ஏதாவதொரு காரணத்தை வளராத மனம் நினைக்கின்ற அதே நேரத்தில், பத்துக் காரணங்களைப்புத்திசாலியானமனம் நினைத்துக்கவலைப்படத் தொடங்கிவிடுகிறது. மேலும், புத்திசாலி பலவகைப்

பொறுப்புக்களிலும் ஈடுபடுவதனுல், அவனது உணர்ச்சிகளும் பலசமயங்களில் பலவகையாகச் சிதறுதல்களை அடைகின்றன!

தொழிலாளியே மேலானவன்

உணர்ச்சிகளை நெறிப்படுத்துவதுதான் புத்திசாலித்தனம். இந்தக் காலத்தில், இந்தக் காலத்துக் கல்வித் திட்டத்தில், இந்த முக்கியமான அம்சம் கொஞ்சங்கூடக் கிடையாது என்றுதான் சொல்லவேண்டும். வாழ்க்கை பற்றிய எண்ணங்கள் விரிய விரிய இந்தக் கவலையுணர்வுகளும் விரிவடைந்து கொண்டே போகின்றன. இந்தத் தொல்லைகள் சாதாரணக் கூலியான தொழிலாளிக்கு அதிகமாக இருப்ப தில்லை. அலட்சியமாக வாழ்கின்ற சாதாரண மனிதர்களையும் பாதிப்பதில்லை. இவர்கள் மனம் பெரும்பாலும் தங்கள் உழைப்பிலேயும் அதனுல் வரும் ஊதியத்திலேயுமே செல்லு கின்றன. பிற விஷயங்களைப் பற்றி எல்லாம் நினைக்க இவர்களுக்கு மனமும் கிடையாது; ஓய்வும் கிடையாது; ஊக்கமும் அறவே கிடையாது.

வயலில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள் ஒரு 70 வயதுக் கிழவி. "பாட்டி! ஒரு காலத்திலும் உனக்குக் களைப்பு உண் டானதே இல்லையா?' என்று அவளிடம் கேட்டேன். 'தம்பி! களைப்பு என்ருல் அது எப்படியிருக்கும்? அந்தவார்த்தையைக் கடந்த 50 ஆண்டுகளாக நான் நினைத்ததே இல்லை!" என்ருள் அவள். ஆம்! அவள் களைத்துப் படுக்கவே இல்லை. அதற்கு அவளுக்கு நேரமும் இல்லை. அவளுக்கு எவ்வளவோவேலைகள்! குடும்பத்திற்கு உழைப்பதிலேயே அவள் மனம் சதாசர்வமும் ஈடுபட்டிருக்கும். அப்படியே அவள் காலமும் கழிந்து விட்டது!

மனமும் உடல் மாற்றமும்

உணர்ச்சிகள் முதலில் மனத்தில்தான் தோன்றுகின்றன. ஒவ்வோர் உணர்ச்சிக்கும் தக்கபடி தசைகளும் இரத்த

நாளங்களும், பலவகைச் சுரப்பிகளும் மாறுதலடைந்து பாதிக்கப்படுகின்றன. அந் நேரத்திலே இருக்கும் மன நிலைக்குத்தான் உணர்ச்சித் தூண்டுதல் என்று பெயர். அந்த நேரத்திலே உடலிலும் உள்ளத்திலும் பலவகை மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அப்போதுதான் ஒருவனை உணர்ச்சி வசப்பட்டிருக்கின்றான் என்பதாகப் பார்த்தவர்கள் சொல்லு கின்றோம். இத்தகைய மனமாறுதல்கள் உண்டாகாமல் உணர்ச்சிகள் எதுவும் உண்டாவதில்லை. உணர்ச்சி மாறுதல் ஏற்படாமல் உடலிலும் மாறுதல் உண்டாவதில்லை.

இரண்டு பிரிவுகள்

எல்லா உணர்ச்சிகளையுமே இரண்டு பெரும் பிரிவுகளுக் குள்ளே அடக்கிவிடலாம். உடலிலே அவற்றால் உண்டாகும் மாறுதல்களுக்கு ஏற்பவே இந்தப் பிரிவினை. இந்தப் பிரிவுகளைத் தாண்டியதாகவும் ஒரு சில உணர்ச்சிகள் ஏற்படக்கூடும்.

மிகுதியான தூண்டுதல்களைத் தரும் உணர்ச்சிகள் ஒரு வகை. இவை நரம்புகள் மூலம் எழுகின்றன. உடலின் ஏதாவது ஒரு தசையையோ அல்லது பல தசைகளையோ பாதிக்கின்றன. அல்லது உடலிலுள்ள சுரப்பிகளுள் ஒன்றையோ பலவற்றையோ தூண்டிச் சுரப்புகளை மிகுதிப் படுத்தி இரத்தத்தில் மாறுதலை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

பல எண்ணங்கள் மிகுதியான தூண்டுதல் உணர்வை உண்டாக்குகின்றன. இதனால் ஒருவிதமான பரபரப்பான சூழ்நிலை உடலுக்கு ஏற்படுகின்றது. பலவாயிரம் ஆண்டுக ளாகவே இந்த உணர்ச்சிகளைக் கிரமமான உணர்ச்சிகள் என்றே சொல்லி வருகின்றனர். கோபம், ஏக்கம், வெறுப் புணர்ச்சி, துக்கம், அதிருப்தி, மனத்தளர்ச்சி போன்றவையும் மற்றும் பலவும் இதில் அடங்கும். இந்தவகை உணர்ச்சிகள் கணக்கில் அடங்காதவை. சொல்லப் போனால் அதன் பட்டியல் எழுதஎழுத நீண்டுகொண்டே போகும்,

சுகமான உணர்ச்சிகள்

மற்ருெரு வகையை 'நிதானமான உணர்ச்சிகள்' என்று சொல்லலாம். இவை எல்லே கடப்பது இல்லே. மிகவும் சாதாரணமாகவும் இருப்பதில்லே. இவற்றைச், சுகமான உணர்ச்சிகள் என்கின்ருேம். இதனுல் உடலில் சுகமான உணர்வுகள் உண்டாகின்றன. நம்பிக்கை, தைரியம், மகிழ்ச்சி, பாசம், நியாயஉணர்வு, ஒத்துப்போதல், ஆனந்தம் போல இந்தப் பட்டியலும் நீண்டு கொண்டேதான் போகும்.

கோப உணர்ச்சி

குறிப்பிட்ட ஓர் உணர்ச்சியால் உண்டாகும் உடலின் அவஸ்தைகளுக்கு மாதிரியாகக் கோபத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். எந்த உணர்ச்சியை எடுத்துக் கொண்டாலும் புறமாறுதல்கள் உள்மாறுதல்கள் என்னும் இரண்டு வகையான மாறுதல்கள் உண்டாகும். இந்தப் புறமாறு தல்கள் உள்மாறுதல்களினும் வேகமாகத்தோன்றுவதாகவும் இருக்கலாம். ஒரு நல்ல நடிகன் கோபஉணர்ச்சியை எப்படிப் பிரதிபலிக்கின்ருன் என்பதை நாடகத்தில் பார்க்கிருேம். நல்ல நடிகன் கோபத்தின் முழுமையையும் நமக்கு உணர்த்து கின்ருன் அல்லவா!

கேனன் ஆராய்ச்சி

டாக்டர் கேனன் என்பவர், அமெரிக்காவிலுள்ள ஹார்வேர்டு பல்கலேக் கழகத்தில் பணிபுரிவர். அவர் கோப உணர்ச்சியை ஆராய்ந்து, அதனுல் ஏற்படும் மாறுதல்களே வகுத்துக் கூறியிருக்கிருர். அச்சிட்ட பக்கத்தில் ஒரு பக்கத்துக்குமேல் அந்த மாறுதல்களின் பட்டியலே நீண்டு கொண்டு போகின்றது. அவற்றுள் சிலவற்றை நாமும் பார்ப்போம்.

கோபத்தின் விளைவுகள்

ஹார்வேர்ட் பல்கலைக் கழகத்தின் பேராசிரியரான டாக்டர் கேனன், கோப உணர்ச்சி பற்றி விரிவாக ஆராய்ச்சி செய்தவர் என்றேம். அவர், கோபத்தால் ஒருவனது உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்களை ஆராய்ந்து தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றார். அவை யாவை என்பது அனுபவத்தில் நமக்கும் தெரியும். என்றாலும், அவற்றை நாம் நினைப்பதில்லை. இப்போது சற்று நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கோப உணர்ச்சி ஒருவனது உடலை இரண்டு வகைகளில் பாதிக்கிறது. உடலின் வெளிப்புறத்தில் உண்டாகும் மாற்றங்கள் சில; உடலின் உட்புறத்தில் உண்டாகும் மாறுதல்கள் சில

புறமாறுதல்கள்

முகம் சிவக்கின்றது. ரத்தம்போல முகத்திலே சிவப்பு உண்டாகின்றது. கண்களின் இமைகள் அகலமாக விரிகின்றன. விழிகளின் வெள்ளைப் பகுதியிலே இரத்தச் சிவப்பு ஏற்படுகின்றது. உதடு குவிந்து ஒன்றேடொன்று இறுக்கமாக மடிக்கப்படுகின்றது. பல்லைக் கடிக்கின்றேம். கைவிரல்கள் தாமாகவே மடக்கிக் கொள்கின்றன. கைகளிலே ஒரு பதற்றம் –அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. குரலிலே ஒரு தடுமாற்றம்—அதிர்ச்சி தென்படுகிறது. இந்தக் குணங்கள் ஒருவரிடம் தோன்றும்போது என்ன நினைக்கின்றேம்? அவர் கோபமாக இருக்கிறார் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்கின்றேம்.

உள்மாற்றங்கள்

இப்படி உடலிலே வெளிப்புற மாறுபாடுகள் உண்டாவது போலவே, உடலின் உட்புறத்திலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அந்த மாறுதல்கள் சாதாரணமானவை அல்ல,

அவை மிகவும் முக்கியமானவை என்றும் அவர் கூறுகின்ருர். கோப உணர்ச்சி உண்டானதும் இரத்தம் சாதாரண சமயத்திலுள்ளதை விடச் சிறிது கடினமாக மாறத் தொடங்குகிறது உணர்ச்சி என்பது ஒரு குறிப்பிடத்தகுந்த உடலியல் மாற்றமே ஆகும். இரத்தம் உறைதல் என்பது ஒரு உடலியல் நோக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றது. கோப உணர்ச்சியால் உந்தப்படும் ஒருவன் அதனைத் தொடர்ந்து வரும் ஒரு சண்டைக்கும் தயாராகி வருகின்ருன். தன்னுடம்பிலே ஏற்படும் காயத்தையும், அதன் மூலம் உண்டாகக் கூடிய இரத்தப் போக்கையும் அவன் உடல் எதிர் பார்க்கின்றது. இதனுல்தான் உடலைக் காத்துக்கொள்ளும் முன்னேற்பாடாக இரத்தம் உறையத் தொடங்குகிறது. இது உடலுக்கு நன்மையைத் தருகின்றதான ஒரு சிறந்த முன்ஏற்பாடு ஆகும்.

கோப உணர்ச்சி உண்டானதும், மற்ருெரு முதன்மையான உட்புற மாறுதல் இரத்த அணுக்கள் அபரிமிதமாக அதிகரிப்பதாகும். ஒரு கன மில்லி மீட்டருக்கு 5 இலட்சம் அணுக்கள் வீதம் ஒரு நொடியில் அவை அதிகரிக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கின்ருர்கள். கோபத்தின் போது வயிற்றைச் சூழ்ந்துள்ள தசைகள் மிகவும் அழுத்தமாக அடிப்பாகத்தை அழுத்துகின்றன. எந்தப் பொருளும் கோபத்தின் போது வயிற்றைவிட்டு வெளியேற விடாமல் தடுக்கப்படுகின்றது. செரிமான உறுப்புக்கள் எல்லாமே தத்தம் செயலை அப்படியப்படியே நிறுத்தி விடுகின்றன. இதனுல் கோபத்தின் சமயத்திலோ, அல்லது கோபம் வந்துமாறியதன் பின்னரோ, சிலருக்கு அடிவயிற்றில் கடுமையான வலி உண்டாவதும் இயல்பாயிருக்கும்.

இதயத் துடிப்பும் கோப உணர்ச்சியின்போது அதிகரிக்கின்றது. நொடிக்கு 180, 220 எனவும், இதற்கு மேலும் இதயத் துடிப்பு மிகுதியாகின்றது. கோப உணர்ச்சி தணியும் வரை இந்த துடிப்புக் குறைவதே இல்லை. இரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாக 130 லிருந்து 230 க்கும், அதற்கு மேலும்

அதிகமாகி விடுகின்றது. இதனால், சில சமயங்களில் பயங்கரமான விபரீதங்கள்கூட ஏற்பட்டு விடுகின்றன. கோபத்தின் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் மிகுதியாகி, அதனால் மயங்கி விழுந்தவர்கள் எவ்வளவோ பேர். இரத்த அழுத்தத்தால் மூளைப்பகுதியிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களுள் ஒன்று சேதத்திற்கு உள்ளாவதே இதற்குக் காரணம்.

மேலும், இரத்தக் குழாய்களுக்குள் அதிக இரத்தம் பாய்ச்சப்படுவதால், அதனால் ஏற்படும் பல துயரங்களுக்கும் உடல் உட்பட நேரிடுகின்றது.

ஹண்டரின் முடிவு

ஜான் ஹண்டர் என்பவர் இங்கிலாந்திலிருந்த ஒரு பிரசித்தி பெற்ற உடலியல் நிபுணர். இவர் திடீரென உணர்ச்சி வசப்பட்டு விடுவார். இவருடைய இரத்த நாளங்களும் பலவீனமான நிலையிலே இருந்தன. 'எந்தக் கொடியவன் என்னைப் பித்துப் பிடிக்கச் செய்கின்றானோ, அவனே என்னைக் கொல்லும் கொலைகாரன் ஆவான்' என்று அவர் அடிக்கடி சொல்லி வந்தார். அவர் மனைவி பல சமயங்களில் அவர் உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்தி விடுவாள். அவரைச் சாவின் எல்லைவரைக்கும் கொண்டு போய்விடுவாள். ஆனால், அவருடைய சாவு ஒரு மருத்துவ சம்பந்தமான டாக்டர்களின் கூட்டத்தில்தான் நிகழ்ந்தது. ஒருவர் சொன்ன சில சொற்களால் அவர் அளவுக்கு மீறிச் சினம் கொண்டார். அவ்வளவுதான்; அடுத்த நொடியே இரத்தக் குழாய் வெடித்துச் செத்து விழுந்து விட்டார்.

இப்படி உணர்ச்சிகள் உடலமைப்பின் பல மாற்றங்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன. சில சமயங்களில் உயிருக்கே கேட்டையும் விளைவித்து விடுகின்றன. கோப உணர்ச்சியால் என்ன ஏற்படும் என்று மட்டுமே சொன்னோம். நல்லகாலமாக எவருமே தொடர்ந்து கடும் கோபத்துக்கு உள்ளாவதில்லை. கடுமையாகக் கோபம்

கொள்வோர், தொடர்ந்து கோபம் கொள்வோர் சிலராகத் தான் இருக்கின்றார்கள்.

கோபத்தைப்போலவே மற்றும் ஆத்திரம், செருக்கு, பயம், வெறுப்பு, பொருமைபோன்ற பல உணர்ச்சிகள் இருக் கின்றன. இவற்றுள் சில தொடர்ந்து எழுந்து பலருக்கு துன்பத்தைத் தந்து வருகின்றன.

இரத்தமும் மயக்கமும் !

இரத்தத்தைக் கண்ணுல் பார்த்ததுமே சிலருக்கு அந்த நொடியிலேயே மயக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. இதைப் பல சமயம் நாம் கண்டிருக்கின்ருேம். இதற்கு அவர்களுடைய இருதய பலவீனமோ அல்லது இரத்த அழுத்தமோ காரணம் அல்ல. பிறகு ஏன் மயக்கம் அடைகின்றனர்? இதற்கு யாது காரணம்? அவர்களிடம் இரத்தத்தைக் கண்டதும் ஒரு வகையான பயவுணர்ச்சி உண்டாகிவிடுகின்றது. இந்தப் பயவுணர்ச்சி மூளைக்குப் போகும் சில இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிக்கின்றது. இதனுல்தான் மயக்கம் ஏற்படுகின்றது!

இரத்தத்தைக் கண்டதும் சிலர் வயிற்றைக் குமட்டிக் குமட்டி வாந்தி எடுப்பார்கள். இந்த வாந்திக்கு அவர்களின் வயிற்றுக் கோளாறு காரணமல்ல. அவர்களிடம் தோன்றும் வெறுப்பு உணர்ச்சிதான் வாந்தி எடுப்பதற்குக் காரணம். வெறுப்பு உணர்ச்சியால் வயிற்றுத் தசைகள் கடுவேகத்துடன் சுருங்குவதால்தான் வாந்தி உண்டாகின்றது.

சில சமயங்களில் ஏதாவது ஒரு உணர்ச்சித் தூண்டு தலால் உண்டாகும் கோளாறைத் தொடர்ந்து, கடுமை யான ஒரு நோய்கூட வந்துவிடலாம். இதற்கு உதாரணமாக டாக்டர் ஹிண்ட்லர் என்பவர் தம்மிடம் வந்த ஒரு நோயாளி யைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்ருர்.

மனக்குமுறலும் நோயும்

"அவனுல் நிற்கவே முடியவில்லை. அவன் அவ்வளவு பலமிழந்தவனுக இருந்தான். அவன் இதயம் நொடிக்கு 180

துடிப்புக்கள் துடித்துக் கொண்டிருந்தது. அடிக்கடி வாந்தி எடுத்தபடியும் இருந்தான். நிற்காமல் பேதியாகிக் கொண்டுமிருந்தது. அப்படியே மூத்திரமும் போனபடியிருந்தது. இப்படியே மூன்று மாதகாலம்—அவன் மருத்துவச் சாலையில் இருந்தான். அவன் செத்துவிடுவான் என்று நாங்கள் பல சமயம் நினைத்ததும் உண்டு.

"மருத்துவ சாலைக்கு வந்த அன்று காலை எட்டு மணி வரைக்கும் அவன் எல்லாரையும் போலவே நல்ல நிலையில் தான் இருந்தான். உடல் நலத்தோடும் நல்ல வலிமையான உடலோடுமே விளங்கினான். எட்டு மணி சுமாருக்கு, அவன் தன் மனைவியின் அறைக்குள் போனான். அங்கே அவன் கண்ட அந்தப் பயங்கரமான காட்சி—அவனுடையே ஒரே மகளையும் கொன்றுவிட்டு, அவன் மனைவியும் தற்கொலை செய்து கொண்டு கிடந்தாள். அந்தக் காட்சியைக் கண்டதும் அவன் நோயாளிபோல் ஆகிவிட்டான். அவனுக்குப் புற்று நோய் இல்லை; காசநோய் இல்லை; இதய நோயும் இல்லை. ஆனால், இந்த மூன்று நோய்களுக்கும் உள்ள அத்தனை அறிகுறிகளும் அவனிடம் அவனுடலில் காணப்பட்டன. அவனிடம் உண்டான உணர்ச்சிவேகத்தின் கடுமைதான் அவனை அப்படிப் பாதித்திருக்கின்றது என்பது உண்மை!

"அந்த மனிதனின் நிலையில் நம்மில் யார் இருந்தாலும் அப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருப்போம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. எவரும் உணர்ச்சித் தூண்டுதலால் வரும் நோய்களிலிருந்து எளிதாகத் தப்பிவிட முடியாது. எவரும் இதைச் சிலசமயங்களில் சந்திக்க வேண்டியது வரும். அந்தச் சமயம் அதைச் சாமர்த்தியமாக நிவர்த்தித்துக் கொள்ள மனத்தெளிவை மனவலிமையை உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உணர்ச்சி வசப்படாமல், எதையும் நிதானமாகவும் அமைதியாகவும் கருதுவதற்குப் பழகிக் கொண்டால், இந்த மனவேகத்தால் எந்த நோயும் துன்பமும் உண்டாகாமல் நம்மை நாம் பாதுகாத்து மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்.

9. மனமும் மின்கதிர்த் தூண்டுதலும்

இந்தக் காலத்திலே மின்சாரத்தின் உபயோகம் மிகவும் அதிகரித்து வருகின்றது. எல்லாத் துறைகளிலும் மின்சாரசக்தி பயன்படுகின்றது போலவே, மனவியல் துறையிலும் அது மிகவும் பயன்பட்டு வருகின்றது. 'நான் சொல்வது போலச் செய்துவிடு...இல்லை என்றால்?' என்று சொல்லும் சொல்லோடு, அதன் விளைவின் கடுமையையும் எதிரியை உணரச் செய்து விடுகின்றான் ஒரு சாதாரணச் சிப்பாய். 'உன் மனத்தை நீயாகவே மாற்றிக் கொள்ளா விட்டால், என் கையிலிருக்கும் துப்பாக்கியிலிருந்து வரும் குண்டு உன் மண்டையைச் சிதறடித்து விடும்' என்றுதான் அதற்குப் பொருள்.

சொன்னபடியே கேட்பார்கள்

'மூளையை மின்கதிர்த் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவனின் மனத்தையே மாற்றிவிடலாம்' என்று இப்போது அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். எதிர்த்து நிற்பவர்களை, இந்த முறையால் சொன்னபடி கேட்டு, அப்படியே நடக்கும்படியாகச் செய்து அடிமைப்படுத்தி விடலாம் என்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

அறிவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மனநோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்காகவே இந்த மின்கதிர்த் தூண்டுதலைக் கண்டறிந்தார்கள். ஆனால், இந்த முறைக்கு ஒருவனை உட்படுத்திவிட்டால், அவன் தன் எதிர்ப்பு உணர்வுகளை முற்றவும் இழந்து விடுகின்றான். அவன் மனம் எதையுமே எதிர்த்துநிற்கச் சக்தியற்று, எல்லாவற்றுக்குமே பணிந்து போகின்றது. அவன் நிரந்தர அடிமையாகவே, சொல்வதை மறுப்பின்றிச் செய்யும் சிந்தனையிழந்தஅடிமை ஊழியனாகவே மாறிவிடுகின்றான்.

மின்கதிர்ப் பாய்ச்சல்

பதிய வைத்துள்ள மயிரிழை போன்ற சின்னஞ்சிறு கம்பிகளின் மூலம் சிறிதளவு மின்கதிர்ப் பாய்ச்சலை மூளையிற் செலுத்தியதும், அந்த மூளை அப்படியே செயலற்றுப் போகின்றது. அதன் பின்னர் ஒரு சின்ன ஒலிவாங்கி மூலம் சில கட்டளைகளை மூளைக்குத் தந்தால், அதனைக் கேட்டு அது அதன்படியே நடக்கத் தொடங்குகின்றது. இந்த ஒலி வாங்கியை மண்டையில் ஒருபக்கம் பொருத்தி வைத்தால் போதும்.

இது ஒன்றும் பெரிய அதிசயம் அல்ல. மனநோய் மருத்துவசாலைகள் இதைப் பலகாலமாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றன. மருத்துவ சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக இந்த மின்கதிர்ப் பாய்ச்சலும் செய்யப்படுகின்றது. இதன் பலனும் அற்புதமாக இருக்கின்றது என்கிறார்கள்!

மிக மிக மோசமான மனச்சோர்வுக்கு உள்ளான நோயாளிகள் பலருக்குத் தானாகவே தூண்டிவிடும் மின்கதிர் வீச்சுக் கருவிகள் பொருத்தப்பட்டன. எப்போது அந்த நோயாளிகள் ஒரு பித்தானை அழுத்தினாலும், உடனே அவர்கள் சோர்வு அந்நொடியே பறந்து போய்விடும். அவர்கள் முகத்திலே புன்னகை நெளிந்து பரவும். அவர்களிடம் உற்சாகமும் முகத்தெளிவும் உடனே உண்டாகும். மின்சாரம் பாய்ச்சப் பட்டதும் அப்பொழுதே இந்த மாறுதல் உண்டாகி விடுகின்றது.

கொலைவெறி கொண்ட மனம் படைத்தவர்கள், இந்த மின்கதிர்ப் பாய்ச்சலால் அடக்கமானவர்களாகவும் அமைதியானவர்களாகவும் மாறிவிடுகின்றார்கள். இது ஒரு நல்ல முன்னேற்றம்தான். இதைப் பல மனநோய்மருத்துவ மனைகளிலும் தற்காலத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

தவறாகப் பயன்படுத்தினால் ?

இதைத் தவறான நோக்கத்துடன் பயன்படுத்தினால் என்ன ஆகும்? மின்சாரத்தால் மூளையை வசப்படுத்தி

விட்டால், அப்படி வசப்பட்ட ஒருவனை எதனையும் செய்யச் சொல்லித் தூண்டிவிடலாம் அல்லவா? சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக நியூயார்க் டைம்ஸ் என்னும் அமெரிக்காவிலுள்ள பிரபல தினசரி இதைப்பற்றி ஒரு தலையங்கமே எழுதியது. மனத்தை அடிமைப் படுத்துவதிலுள்ள பல அபாயங்களையும் அந்தத் தலையங்கம் அலசி ஆராய்ந்திருந்தது. மலிவாக உணர்ச்சித் தூண்டுதலை உண்டாக்குதல், பொய்யான எச்சரிக்கைகளைத் தருதல் போன்றவை மக்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் கேடுபயப்பவை என்பதையும் அது நன்ருக ஆராய்ந் திருந்தது.

நியூயார்க் டைம்ஸ் கருத்து

அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் வளர்ச்சி வேகத்தைப் பற்றியும், அதனுல் எழுகின்ற பிரச்சினைகள் பற்றியும் மனிதாபிமான உணர்வுள்ளவர்கள் கவலைப்பட வேண்டிய தாகின்றது. அந்த முடிவுகளை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருவது பற்றியும் எண்ணவேண்டிய தாகின்றது. இந்த ஆராய்ச்சி விளைவுகள் மனிதகுலத்துக்கு நன்மை தருவனவாக இருந்தால் அவற்றை விரைவாகப் பரவுமாறு செய்வதில் தவறில்லை. ஆனுல், அவை மனிதனின் சுதந்தர உணர்வுகளைத் தடுத்து, அவனை முற்றவும் அடிமையாக்கி விடுவதாக இருந்தால், அதன் வளர்ச்சியைக் கட்டாயம் தடுத்தாக வேண்டும்'' என்றும் அந்தத் தினசரி கருத்துத் தெரிவித்திருந்தது.

டாக்டர் டெல்கோடா

அந்தத் தினசரியின் எச்சரிக்கைக்குக் காரணமான ஒரு நிகழ்ச்சியானது, கொரடோபா என்னும் ஸ்பானிய நகரில் நடந்த மாடுபிடி விளையாட்டாகும். மாட்டை அடைத் திருந்த கதவு திறக்கப்பட்டதும், அந்தக் காளை முக்கர்ர மிட்டுக் கொண்டும், தரையைக் காலால் பிருண்டிக் கொண்டும், தலையைச் சாய்த்துக் கொம்புகளை டாக்டர் ஜோஸ் டெல்கோடாவை நோக்கி வைத்துக் கொண்டும்,

வேகமாகப் பாய்ந்து வந்தது. மாட்டைப் பிடிப்பவர்போல டாக்டர் அந்த மைதானத்து மத்தியில் கம்பீரமாக நின்ருர். ஆனுல், மாட்டை அலைக்கழித்து அடக்குவதற்குப் பதிலாக, டாக்டர் தம்மிடமுள்ள கதிர்ப் பரப்பியிலுள்ள ஒரு பொத்தானை அழுத்தினுர். அவர் உள்ளங்கைக்குள் அடங்கிய சின்னக் கதிர்ப்பரப்பிதான் அது. அவ்வளவுதான்! பாய்ந்து வந்த மாடு திடுமென நின்றது. அதன் தலையானது பக்கவாட்டில் மெள்ள மெள்ள அசையத் தொடங்கியது. அது அப்படியே அவருக்கு அடங்கிப் போய்விட்டது.

டாக்டர் டெல்கோடோ, அதற்கு முன்தினம், அந்த மாட்டின் மூளைப் பகுதியுள் எதிர்ப்புணர்வைத் தூண்டும் பாகத்தில் 20 எலக்ட்ரோடுகளைப் பதித்து வைத்தார். கதிர்ப் பரப்பி அழுத்தப்பட்டு அந்த எலக்ட்ரோடுகள் வேலை செய்யத் தொடங்கியதும் மாடு பணிந்துவிட்டது. அதன் மூக்குக் கயிற்றைப் பற்றி, பழகிய நாயைக் கூட்டிக்கொண்டு போவதுபோல, அவர் அதைக் கூட்டிக் கொண்டு போனுர்.

டாக்டரின் இந்தச் சோதனைக்குக் காரணம் மனக்கட்டுப் பாடு பற்றிய அறிவியல் சாதனங்களைப் பற்றிய நம்பிக்கையை மக்களுக்குத் தரவேண்டும் என்பதுதான். வெகு தொலை விலிருந்து அவர் அந்த மாட்டைத் தாம் விரும்பியபடி எல்லாம் ஆட்டி வைக்கவும் முடிந்தது. ‘இடதுபுறம் போ. வலது பக்கம் திரும்பு. பின் பக்கமாக வா’ இப்படிப் பல விதமாகச் சொல்லி, அதற்குரிய அதிர்வுகளைக் குறிப்பிட்ட மூளையின் பாகத்திற்குத் தந்து, அவர் அதை ஆட்டிப் படைத்தார். அதன் அசைவுகளை எல்லாம் கட்டுப் படுத்தினுர்.

எதிர்மாருன விளைவுகள்

ஒரு ஜீவராசியின் மூளையில் ஒரு பாகத்தை இப்படித் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்துவதால், மற்றப் பகுதிகளில் பல எதிர்மாருன விளைவுகள் உண்டாகும் என்பதையும் இந் நாளில் ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். இப்படிப்

பட்ட விளைவுகள் மனிதனிடமும் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாதிரியான மின்கதிர்த் தூண்டுதலின் விளைவாக ஏற்பட்ட கோளாறுகளில் சினம், அச்சம், பயங்கரம், கவலை, அமைதியின்மை, பாலுணர்ச்சித் தூண்டுதல் அதிகமாதல், தாயன்பு, ஆனந்தம், இளைப்பாறுதல், பசி, முரட்டுத்தனம், பணிந்து போதல், நட்புச் செய்தல், ஒத்துழைத்தல் போன்றவை முதன்மையானவை. ஆய்வாளர்கள் மூளையின் பகுதிகளை நன்ருக ஆராய்ந்து, இந்த உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் பகுதிகள் எவையெவை என்பதையும், கவனமாக அப் பகுதிகளில் மின்கதிர்த் தூண்டுதல் செய்ததன் மூலம் கண்டுபிடித் திருக்கின்ருர்கள்.

ஜாக்கப்சன் ஆராய்ச்சி

குறிப்பிட்ட மனமாற்றம் என்பதில்லாமல், பொதுவான மனநிலையைத் தூண்டி வலுப்படுத்தவும் இந்தச் சிகிச்சை உதவியிருக்கிறது. நார்வேயைச் சேர்ந்தவர் டாக்டர் கார்ல் செம் ஜாக்கப்சன் என்பவர். இவர் நூற்றுக் கணக்கான நோயாளிகளுக்கு மூளையின் மேற்பகுதியை இந்த மின்கதிர்த் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்தி ஆராய்ந்தார்.

அதனுல், அவர்கள் அதிசயமான விசித்திரக் கனவுக் காட்சிகளைக் காணத் தொடங்கினுர்கள். நெடுநாளைய நிகழ்ச்சிகளை மறந்ததிலிருந்து விடுபட்டார்கள். விஞேத மான ஒலிகளை கேட்கவும், மணங்களை முகர்ந்து ஆனந்திக் கவும் தொடங்கிவிட்டார்கள். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை எல்லாம் எப்படி எடுத்துச்சொல்வது என்று தெரியாமல் டாக்டருக்கே சிரமம் உண்டாயிற்ரும். எல்லாம் அவ்வளவு விசித்திரமானவை—வேடிக்கையானவை!

ஒரு குறிப்பிட்ட மூளைப்பகுதியிலே இந்தத் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தியதன் மூலமாகச் சாதாரணமான உடலியில் சேர்க்கை உணர்ச்சியுள்ளவர்களிடம், தன்னினத்தை நாடுகின்ற மனப்பான்மை ஏற்பட்டதென்று சிலரின்

ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இதனால் தன்னினச் சேர்க்கை மனப்பான்மை என்பது ஒரு மனநோய் என்பது தெளிவாயிற்று. இப்படியே மற்றும் பல ஒழுக்கக் குறைபாடுகளையும் ஆராய்ந்து, அவற்றுக்கெல்லாம் மூளையின் சில பகுதிகளின் அமைப்பே காரணமாகும் என்றும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

இப்படி மனவுணர்வை மின்கதிர்மூலம் தூண்டுகின்ற ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட டாக்டர்களுக்கே, பல சமயங்களில் ஆச்சரியப்படும்படியான விசித்திரங்கள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

சதா ஆனந்தம் !

ஆனந்தத்தை உண்டாக்கும் மூளைப் பகுதியில் இந்த உணர்வுத் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தும் கருவியைப் பொருத்தி, ஒரு எலியை ஆராய்ந்தார் டாக்டர் ஜேம்ஸ் ஓல்ட்ஸ் என்பவர். அந்த எலிக்கு ஒரே ஆனந்தம். அந்தக் கருவியைத் தட்டித் தட்டி ஆனந்தத்தால் துள்ளிக் குதித்தது. உணவை முன்னால் வைத்தாலும் ஏறிட்டுப் பார்க்கவில்லை. ஒரு மணி நேரத்தில் 8000 தடவை அந்தப் பொறியை இயக்கி இயக்கி ஆனந்தத்தில் இலயித்தபின், அது மிகவும் களைத்துப் போய்ப் படுத்து விட்டதாம். இனச்சேர்க்கை விருப்பங்கூட அதற்கு இல்லையாம். தன்னைச் சுற்றிப் பல பெண் எலிகள் இருந்தும், அது அவற்றை மறந்து தன்னை ஆனந்தப்படுத்தும் பொறியினைத் தட்டித் தட்டி மகிழ்ச்சியிலேயே மூழ்கிவிட்டதாம்.

அந்தப் பொறியைத் தட்டும் இடத்தில் கால் வைக்கும் போது, காலில் வலியுண்டாகுமாறு செய்தார்கள். எலியோ வலியைப் பொருட்படுத்தவில்லை. அதை அலட்சியப் படுத்தி விட்டு ஆனந்தத்தையே நாடிப் போயிற்றாம். இந்த வலியுணர்வு சாதாரண எலிகளை மிகுந்த பசியின்போதும் பசியை மறக்கச் செய்வதற்கும், இனச்சேர்க்கை வெறியை

மறப்பதற்கும் செய்யும் அவ்வளவு கடுமையானவை. இருந்தாலும் எலி அதைப் பொருட்படுத்தவே இல்லை. இப்படிப்பட்ட ஆராய்ச்சி முடிவுகள்தான் அறிஞர்களைக் கவலைக்கு உள்ளாக்கின.

முழு ஆதிக்கம்

ஒரு ஜீவனைத் தன் பசியை மறக்கவும், துணையின் சேர்க்கையை மறக்கவும் செய்துவிட நினைத்தபோது முடியுமானால், அப்புறம் என்ன? அதன்மேல் உங்களுக்கு முழுவதும் ஆதிக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்றுதானே ஆகின்றது. அவர்கள் மூளையிற் பதித்த எலக்ட்ரோடுகள் மூலம் அவர்கள் விருப்பு வெறுப்புக்களை அகற்றி விடலாம். உங்கள் விருப்பங்களை அவர்கள் அப்படியே எந்திரம் போல் ஏற்றுச் செய்து வருவார்கள்.

மனிதகுலத்தை முழுவதும்அடிமைகளாக்கவேஆராய்ச்சி யாளர்கள் இப்படிப்பட்ட கருவிகளைக் கண்டு பிடிக்கிறார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் அணுசக்தியைக் கண்டு பிடித்த விஞ்ஞானிகள், பின்னால், அது எப்படி வெடிகுண்டு களுக்கும் பயன்படுத்தப்பட்டது என்று அறிந்ததும் மிகவும் கவலைப்பட்டார்கள். இதனால் இந்த வகையிலே ஆய்வு நடத்தும் அறிஞர்கள், தங்கள் கண்டுபிடிப்புக்கள் சமூகத்திற்குக் கேடுவிளைவித்துவிடக் கூடாதே என்று மிகவும் கவலைப்படுகின்றார்கள்.

நன்மையும் தீமையும்

"இந்த ஆராய்ச்சியால் மனிதகுலத்துக்கே நிறைய நன்மைகள் ஏற்படும். மனக்கோளாறுகளைத் தீர்க்கலாம் என்பது மட்டுமல்ல மனிதனின் மனோநிலைகளையும் உணர்ச்சி நிலைகளையும் அறிந்துகொள்வதும் ஒழுங்குபடுத்துவதும் இதனால் சாத்தியமாகிறது" என்பது சிலரது வாதம். இதில் உண்மை இல்லாமலும் இல்லை.

இதுவரையில் மனிதனின் உணர்ச்சிகளைப்பற்றிய அறிவு தெளிவாக வகுத்துக் காண முடியாத புதிராகவே இருந்து வருகின்றது. மனிதன் எப்போதும் தொடர்ந்த அபாய நிலையிலேயே இருப்பவனுகவே கருதப்படுகின்ருன். தனி மனிதர்களும் சரி, மனித சமூகமும் சரி, ஆபத்தை நோக்கி, அழிவை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பது சில தத்துவ வாதிகளின் கருத்தாக இருந்து வருகிறது.

மனிதனின் நடத்தைபற்றிய ஆராய்ச்சியால் நன்மை உண்டு. அவனுடைய ஆசாபாசங்கள் எப்படித் தோன்று கின்றன என்று அறிந்தால், அவற்றை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள முடியும். மனேசக்தி ஆத்மசக்தி என்னும் இவைகளின் அளவற்ற சக்திகளை நல்ல விஷயங்களுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மனித சமூகமே இதனுல் உயர்ந்துவிடும்.

அறிஞர்கள் கவலை!

ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் இதனைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில் நியாயமும் இல்லாமல் இல்லை. ஒருவனின் எண்ணங்களை மற்றவன் தன் இஷ்டம்போலக் கட்டுப்படுத்துவது நியாய மில்லை என்பது ஒருபுறமிருக்க, ஒருவன் தன்னுடைய அரசியல் இலாபத்துக்காக மக்களை இப்படி அடிமைகளாக்கி விடவும் முடியும் அல்லவா! இதுதான் அறிஞர்களைக் கவலைப் படுத்துகிறது.

ஒரு சர்வாதிகாரியின் கருத்துப்படியோ, அல்லது சர்வாதிகார நாடுகளின் எண்ணப்படியோ, இது மிகவும் உபயோகமான அறிவியல் வெற்றியாகவே இருக்கலாம். மக்களை இணங்கவைக்கும் சிரமம் இல்லாமலே, அவர்களை எல்லாம் அடிமைகளைப்போலச் சில திட்டங்களுக்குச் சிந்தனையே இல்லாமல் கட்டுப்பட்டு நடக்கும்படி செய்து விடலாம். இதனுல் மனக்கட்டுப்பாடு பற்றிய இந்தப் புதிய ஆராய்ச்சி மனித சுதந்திரத்தைப் பற்றிக் கருதுபவர்களைப்

பெரிதும் கவலைப்பட வைக்கிறது. வருங்காலக் கொடுங் கோலர்களின் ஆயுதமாக இது மாறிவிடக் கூடாதே என்று அவர்கள் அஞ்சுகின்றார்கள்.

ஆனால், சர்வாதிகார நாடுகள் இதன் மூலமாக ஏற்படும் நன்மைகளைப் பெரிதும் வரவேற்கின்றன. என்றாலும், ஆட்சி யாளர்கள் திறமைக் குறைவானவர்களானால் நாட்டைக் குட்டிச்சுவராக்கி விடலாம். அதனை எதிர்ப்பது இந்த நிலையி லேயே மக்களுக்கு மிகவும் சிரமமானசெயலாகஇருக்கின்றது. அதிருப்திகளைக் கலவரங்களாகவோ புரட்சியாகவோ உருவாகிவிடாமல் தடுப்பதற்கு அரசாங்கத்திடம் எத்தனையோ வசதிகள் இருக்கின்றன. இது எதற்கு என்பது தான் அறிஞர்கள் வாதம்!

வரலாற்று உணர்வுகள்

பழங்காலத்திலிருந்து ஹிட்லர்காலம் வரையில் கொடுங் கோன்மையான சர்வாதிகாரத்தில் ஒரு குறை இருப்பது சகஜம். அதிருப்தி அடைந்த மக்களின் எண்ணவேகங்கள் எப்போதாவது வெடித்துவிடுவதும் நடந்தே வருகின்றது. அப்போது அதை அடக்கச் சர்வாதிகாரிகள் மிகப் பல கொடுமைகளைப் புரிகிறார்கள். இம்மென்றால் சிறைவாசம்; ஏனென்றால் வனவாசம்; இரண்டுக்கும் மேலாகச் சுட்டுத் தள்ளுவது என்று அடக்குமுறைகளைக் கட்டவிழ்த்து விடுகின் றார்கள். இதனால் சமூகத்தின் சிந்தனையாளர்கள் அழிக்கப்படுகின்றார்கள். இதனால் முடிவில் அந்த நாடும் அந்த ஆட்சியும் அழிவை எய்துகின்றன.

எல்லாமே அடக்கம்

மின்கதிர்த் தூண்டுதல் இந்த அடக்குமுறைக்ளை விடச் சுலபமானதும் வெற்றியளிப்பதும் ஆகும். ஒரு குழந்தை பிறந்த சிலமாதங்களில் இந்த சிகிச்சையைச் செய்து வேண்டிய கருவிகளைப் பொருத்தி விடலாம். அதன்

பிறகு, அந்தக் குழந்தையின் மனவளர்ச்சி உடல்வளர்ச்சி இரண்டையுமே அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தித் தான் விரும்புவது போலவே வளரச்செய்து வரலாம். இப்படி ஒரு நிலைமை வருங்காலத்தில் உண்டானுலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை!

இதற்கான சிகிச்சை அடிப்படைகள் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்டு விட்டன. வலியில்லாமலே இதைச் செய்துவிட முடியும். மூளையும் இந்த சிகிச்சையைப்பற்றி எதனையும் அறிந்து அதனல் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மண்டை ஓட்டில் மெல்லிய துவாரமிட்டு எலெக்ட்ரோட்களைக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் செருகுவது மிகவும் எளிதாகும். கதிர் வாங்கிகளையும் மிகவும் நுட்பமாகச் செய்து பொருத்தி விடலாம். கட்டுப்பாட்டு அறிவிப்புக்களைச் செய்வதும் கஷ்ட மில்லை. அதை ஏற்கிறவர்கள் எதையும் அறிவதும் நேர்வ தில்லை. அவர்கள் அந்த உணர்ச்சிகள் தங்கள் உள்ளத்தில் தோன்றுவதாக மனப்பூர்வமாக நம்பிவிடுகின்றனர்.

வெகுமதித் தூண்டுதல்

இதுவரை குறிப்பிட்ட செய்திகளையோ, அல்லது சிக்கலான செய்திகளையோ இந்த முறையில் அனுப்புவது சாத்தியமாகவில்லை. ஆனல், செயல்முறையில், வெகுமதி தண்டனை என்னும் பகுதிகளைத் தூண்டுவதன்மூலம் எதையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். வெகுமதியால் உண்டாகும் ஆனந்தம் தூண்டுதல் பெறுவதனல், அவன் ஆனந்தமாகவே ஏவியதைச் செய்து, அப்படிச் செய்ததிலும் ஆனந்தத்தையே அநுபவிப்பவன் ஆகின்றுன்.

பொத அடிமைகளின் ஆனந்தம் அவன் சுதந்தர மனேபாவ இல்லாமல் கட்டுக்கிறது என்பது ஒரு தத்துவக் கொள்கை. தனல் மனக்க ப் புதிய சிகிச்சை அந்தக் கொள்கை த சுகந்தி க்கப் பொய்யாக்கிவிடும். ஆத்மா சுதந்தரமானது என்பதும் பொய்யாகிப் போகும். ஒருவனின்

மனமும் ஆத்மாவும் அடுத்தவனுக்கு முழுக்கவும்அடிமையாகி விடும்.மூளையானது சிக்னல் ஸ்விச்போர்டு மாதிரி வேலை செய் கிறது. அதன்பகுதிகள்மின்சாரத் தூண்டுதலுக்குஎளிதாகவே ஆட்படுகின்றன. மூளையின் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றும் உடலின் ஒவ்வொருபகுதியையும் நிர்வகிக்கின்றன. அந்தப்பகுதிகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் அப்பகுதிகளின் செயல்களையும் கட்டுப் படுத்துவது என்பது எளிதாகின்றது.

வால்டர் ஹெஸ்

டாக்டர் வால்டர் ஹெஸ் என்பவர்தான் மூளையின் அபூர்வ அமைப்பைக் கண்டுபிடித்துத் திட்டமாகக் கூறினர். உடலின் செயலை மட்டுமல்ல, உள்ளத்தின் செயலையும் இப்படியான மூளைப் பகுதிகளே கட்டுப்படுத்துகின்றன என்றும் அவர் கூறியிருக்கின்ருர். இந்த ஆராய்ச்சி டாக்டர் ஹெஸ்ஸுக்கு1949ஆம்ஆண்டில் நோபல் பரிசையும் பெற்றுத் தந்தது. எலெக்ட்ரானிக்ஸ் வளர்ச்சி ஏற்பட்டதும் ரேடியோ ஒலிபரப்பிகள் மூலம் மனக்கட்டுப்பாடு செய்வது என்பதும் நடக்கக் கூடியதாகி விட்டது.

மின்கதிர் பாய்ந்ததும் மூளைப்பகுதியில் என்ன மாறுதல் நடக்கிறது என்பது இன்னமும் புரியாத ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது. இந்தப் புதிரை விடுவிக்க இடையருத ஆராய்ச்சிகளும் நடந்துகொண்டே வருகின்றன.

இரசாயனப் பொருள்களைக் காட்டிலும் மின்கதிர்மூலம் தூண்டுவது சுலபமாகவும் உறுதியான பலனைத் தருவதாக வும் இருக்கிறது. இதன்மூலம் நினைவுகளை எழுப்பவும், கல்வியை விரைவுபடுத்தவுங்கூட முடியும் என்கிருர்கள். இதனுல் மனிதனின் அறிவாற்றல் வளர்ச்சியும் தொடர்ந்து கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டதாகிவிடும் [illegible] அறிஞர்கள் கவலைப் படுகிருர்கள்.

நாம் எப்படிப் படிக்கிறேம்? நினைவுகள் எங்கே தொகுக் கப்படுகின்றன? எப்படி அவைகள் வேண்டியபோது எழு

கின்றன? எப்படி அவைகள் ஒன்றுபட்டு எண்ணங்களாகவும் கருத்துக்களாகவும் அமைகின்றன? இவற்றுக்கெல்லாம் மூளையை ஆராய்ந்தே விடைகாண ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் முயன்று வருகின்றனர்.

டாக்டர் ரோஜர்ஸ்

இந்த ஆராய்ச்சிகளால் சிறந்த அறிஞர்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாமா? 'முடியும்' என்கிறார்கள் அறிவியல் அறிஞர்கள். விஸ்கன்சின் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ரோஜர்ஸ் என்பவர், "நாங்கள் அளவு கடந்த முதன்மையுள்ள ஒரு அறிவியற் பகுதியை ஆராய்ந்து வருகின்றோம். இதனுடைய சிறந்த முதன்மையானது அணு சக்தியைக் கூட மிகவும் சாதாரணமாக்கிவிடும். சமுதாயத்தில் அப்படிப்பட்ட பெரிய மாறுதல்களை உண்டாக்கிவிடும்" என்று சொல்வது நாமும் சிந்திக்கத் தக்கதாகும்.

10. அதீத அமானுஷ்ய சக்தி

ஒரு சமயம், நான் ரஷ்யாவுக்குப் போயிருந்தேன். ரஷ்யாவில் எனக்கு வாடிக்கையாளர்கள் பலர் இருந்தனர். அவர்களுள் ஒருவர் கிறித்தவ மடத்தைச் சேர்ந்த ஒரு சாமியார். அவர் அடிக்கடி என்னிடம் வந்து பேசிக்கொண் டிருப்பார். அமானுஷ்ய சக்திகளைப்பற்றிய விஷயங்களிலே அவருக்கு ஓரளவுக்கு ஆர்வமும் ஞானமும் இருந்தன. அடிக்கடி அவற்றைப் பற்றி என்னோடு அவர் கலந்து பேசிக்கோண்டிருப்பார்.

அமானுஷ்ய சக்தி

"சீரோ! எனக்குத் தெரிந்தவர் ஒருவரை உங்களிடம் அழைத்து வரலாம் என்றிருக்கின்றேன். அவர் உங்களைப் பார்க்கவும், உங்கள் ஆலோசனைகளைக் கேட்கவும் விரும்பு கின்றார். அவரிடம் மிகுதியான ஒரு வசீகர சக்தி இருக் கின்றது. அவர் ரேகைகளை ஆராய்ந்து நீங்கள் வருங்காலப் பலன்களைச் சொல்லவேண்டும். அவர் அவற்றை நம்பாதது போலவும், எல்லாமே தமக்குத் தெரிந்தது போலவும் சொல்லுவார். அவர் பேச்சை நீங்கள் பாராட்டக் கூடாது." இவ்வாறு அந்தச் சாமியார் என்னிடம் ஒருநாள் வேண்டினார். மறுநாள், அவர் கூறிய அந்த நண்பரைச் சந்திப்பதாக நானும் கூறினேன்.

மறுநாள், அதாவது 1905ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதத் தில் ஒருநாள் பிற்பகலில், அந்தச் சாமியார் அந்த நபரை என்னிடம் அழைத்து வந்தார். பார்த்தவுடனேயே அந்த நபரின் தோற்றம் என்னை மிகவும் கவர்த்துவிட்டது. கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஒரு மடத்துச் சாமியாரைப் போலவே அவர் தோற்றமளித்தார். கம்பளம் விரித்திருந்த என்

அறையின் தரையிலே தம் பாதங்களை அழுத்தமாக எடுத்துப் போட்டபடியே வந்து அவர் என் முன்னால் சிறிது நேரம் நின்றார். கொச்சையான பிரெஞ்சுமொழியில் சில வார்த்தைகளைப் பேசிவிட்டுத் தொடர்ந்து ரஷியமொழியில் கடகட வென்று பேசத் தொடங்கினார். அதைச் சாமியார் எனக்கு மொழிபெயர்த்துச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

“கைரேகை சாத்திரம் சோதிடம் போன்றவைகளைத் தாம் நம்புவதில்லை என்றும், ஆனால், விதியென்ற ஒன்றை மட்டும் தாம் உறுதியாக நம்புவதாகவும்” அவர் சொன்னார்.

கிரிகோரி ரஸ்புடீன்

கிரிகொரி ரஸ்புடீன் என்பவரை இவ்வாறுதான் நான் முதன்முதலாகச் சந்தித்தேன். காஷ்டி என்னும் இனத்தினரின்—ஏழைகள் தலைவனாக அவர் அப்போது விளங்கினார். காஷ்டி இனத்தாரிடம் படுமோசமான ஒரு கோட்பாடு அந்நாளிலே வலுப்பெற்றிருந்தது. அது, ‘ஒருவன் தன் ஆத்மாவுக்கு நிரந்தரமான பாவமன்னிப்பைப் பெற வேண்டுமானால், அவன் நிறையப் பாவச்செயல்களைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்” என்பதுதான் அந்த விசித்திரக் கோட்பாடு.

அரச குடும்பத் தொடர்பு

எருசலேமுக்குப் புனித யாத்திரை போய்விட்டு ரஸ்புடீன் அப்போதுதான் ரஷ்யாவுத் திரும்பியிருந்தார். அவருக்கும், ரஷிய அரச குடும்பத்தினரோடு தொடர்புடைய ஹெலோடார் என்பவருக்கும் எப்படியோ நெருக்கமான நட்புறவு ஏற்பட்டது. அதன்மூலம், ரஸ்புடீன் அரச குடும்பத்தோடு தாமும் நெருக்கமாகப் பழகும் வாய்ப்பைப் பெற்றார். அவர் நடவடிக்கைகள் எல்லாமே பெரிதும் வியக்கத்தக்கவைகளாக இருந்தன. ஆனால், முடிவில், அவையே அவரது வீழ்ச்சிக்கும், அவர் மோசமாகக் கொலை

செய்யப்பட்டு மரணமடைந்ததற்கும் காரணமாயின என்பதும் உண்மையாகும்.

அசாதாரணமான மனிதர்

ரஸ்புடீன் மிகவும் அசாதாரணமான ஒரு மனிதர்தான்! நல்ல உயரமும், பரந்து விரிந்த மார்பும், வலிமையான உடற் கட்டும் கொண்டவர் அவர். செம்மண் நிறத்திலான கனத்த கோசாக் உடையை எப்போதும் உடுத்திருப்பார். அவரது இடுப்பிலே பளபளப்பான ஒரு பட்டையைக் காணலாம். ஏதோஸ் மலையிலே அதை வாங்கினதாக அவர் தற்பெருமை யோடு சொல்லிக் கொள்வார். இப்படித்தான் என்னிட மும் அதைப்பற்றிக் கூறினர்.

அவர் கண்களிலே ஒளிமிகுந்த காந்தசக்திப் பாய்ச்சலைக் கண்டேன். அவர் உதடுகள் சதா அசைந்து கொண்டே இருந்தன. அவை இரத்தச் சிவப்பாக விளங்கின. அவர் தலைமயிர் ஒழுங்கின்றியும் அடர்த்தியாகவும் புதர்போல மண்டியும் கிடந்தது. ஒரு பழைய வெட்டுக் காயத்தின் வடு அவர் நெற்றியிலே பளிச்சென்று தெரிந்தது. அவர் குரலிலே ஆழத்தையும், அதிகாரத் தொனியையும், கம்பீரத்தையும் நான் கண்டேன்.

ரேகைகளை ஆராய்ந்தேன்

தம் கைகளைப் பார்த்துப் பலன் சொல்லுமாறு அவர் எனக்கு இசைவு தந்தார். கரடு முரடான, கனத்த, அசிங்க மான கைகள் அவை. ரேகைகள் எல்லாம் மிகவும் அழுத்த மாகவே அமைந்திருந்தன. விதிரேகை மிக அசாதாரண மான பலன்களைக் காட்டியது. ஆயுள் ரேகை பாதியில் துண்டுபட்டிருந்தது. நான் அவரது இடது உள்ளங்கையை யும், வலது உள்ளங்கையையும் கவனமாக ஆராய்ந்தேன்.

"என் வருங்காலத்தைப் பற்றிய எல்லாமே எனக்குத் தெரியும். உமக்கு அதைப்பற்றி எதுவுமே தெரியாது.

மக்களை முன்னேற்றத்தை நோக்கி நடத்திச் செல்வதுதான் என்னுடைய வருங்காலம். அப்படியே சக்கரவர்த்தியைச் சூழ்ந்துள்ள தொல்லைகளிலிருந்து அவரையும் அவர் குடும்பத்தையும் நான் காப்பாற்றுவேன்'' என்றார் ரஸ்புடீன்.

முட்டாள்தனமான அந்தத் தற்பெருமைப் பேச்சைக் கேட்டதும், நான் அவருக்கு ஏதாவது சொல்வதா வேண்டாமா என்று சிறிதுநேரம் தயங்கினேன். பின்னர், ''நான் ஏதாவது சொல்லலாமா? அதைக் கேட்க விரும்புகிறீரா?'' என்றேன். அவர் வெறுப்போடும் அலட்சியமாகவும் என்னை நோக்கிச் சிரித்தார்.

விதியே நான்தான் !

''நீர் சொல்லும் வருங்காலப் பலன்கள் எவையானாலும் நான் அவற்றைச் சிரித்துக் கொண்டே கேட்பேன். இந்த ரஷிய நாட்டைக் காப்பாற்றவே பிறந்துள்ள மகான் என்று என்னை எல்லோருமே அழைக்கின்றார்கள். விதி என்பது என் கையிலேயேதான் அடங்கியிருக்கின்றது. விதியை அமைப்பவன் நான்தானே!'' என்றார் அவர்.

''இவர் ஒரு பைத்தியமா?'' என்று நான் திகைத்தேன். என் தொழிலிடையே நான் பலதரப்பட்ட மனிதர்களைச் சந்தித்திருக்கின்றேன். ஆனாலும், அவர் கண்பார்வையின் கூர்மையும், நான் ரஷ்யாவில் அப்போது இருந்தேன் என்பதும் என் வாயைக் கட்டிவிட்டன. நாள்தோறும் அதிசயமான பல நிகழ்ச்சிகள் அந்தக் காலத்து ரஷ்யாவில் நடந்து கொண்டிருந்தன. என்றாலும், நான் கணித்த பலன்களை அந்தப் பேச்சுச் சிறிது குழப்பமாக்கிவிட்டது என்பதும் ஓரளவுக்கு உண்மைதான்.

விதியின் படைப்பு !

''அதிசயங்களால் நிரம்பிய ஒரு எதிர்கால வாழ்க்கை உமக்கு இருக்கின்றது. மிகமிகத் தாழ்ந்த குடும்பத்திலே பிறந்து மிகமிக உயர்ந்த குடும்பத்தாரோடு சேர்ந்திருக்கப்

பிறர்ந்தவர் நீர். மிகமிக மோசமான தரித்திர நிலேயி லிருந்து அளவு கடந்த பெருஞ் செல்வத்தையும் செல் வாக்கையும் நீர் அடையப் போகின்றீர். மற்றவர்கள்மீது அதிகாரத்தை அளவின்றிச் செலுத்துவதற்காகவே விதி உம்மைப் பிறப்பித்திருக்கின்றது. ஆனுல், உம் சக்திகள் எல்லாமே தீய சக்திகள். மேலும் நான் சொல்லலாமா?'' என்று கேட்டு நான் சற்று நிறுத்தினேன்.

நான் சொல்லிவந்ததை மிகவும் கவனமாகவே ரஸ்புடீன் கேட்டார். 'ஆமாம்! ஆமாம்!' என்று இடையிடை யே சொன்னவர் தன்னேச் சுதாரித்துக் கொண்டார். ''நான் கடவுளின் தூதன். இவை எல்லாம் எனக்கு முன்பே தெரியும். உம்மைவிட நான் தெய்வீகசக்தியில் மிகுந்தவன். எல்லாமே எனக்குத் தெரிந்தவைதாம்'' என்ருர்.

ரஸ்புடீனின் பேச்சிலே வெளிப்பட்ட காரத்தையும் கடுமையையும் சாமியார் கண்டார். ''அது சரி, சீரோ! இவருடைய எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? அதைமட்டும் நீங்கள் சொல்லுங்கள்'' என்று இடையிலே குறுக்கிட்டுச் சொன்ஞர்.

தெளிவுக் காட்சி !

என்னுடைய மனக்காட்சியிலே தோன்றிய அந்தப் பயங்கர இரத்தப்பிரவாகத்தை வெளியிடுவதற்குச் சிறிது பயந்தேன். தற்பெருமை பேசும் ரஸ்புடீனின் கைகளே மீண்டும் ஒருமுறை கவனமாகப் பரிசீலித்தேன். ''குரூரமான புன்சிரிப்போடு, சக்கரவர்த்தியின் அந்தரங்க சபையிலிருந்து விலகி, ராணியின் பரமபக்திக்குப் பாத்திரமாக அவர் மாறுவ தைக் கண்டேன். மகாராணி அவர்முன் மண்டியிட்டுப் பணிந்து, 'புனித பிதாவே!' என்று போற்றுவதையும் கண் டேன். கடைசியில், பயங்கரமாக அவர் கொலே செய்யப் படுவதையும் என் மனக்காட்சியிலே மிகத் தெளிவாகப் பார்த்தேன்.'' என் மனம் ஆழ்ந்த சிந்தனேயில் ஆழ்ந்தது.

என் முகத்தைப் பார்த்தபடியே இருந்த ரஸ்புடீன்! அதில் தோன்றிய கலவரத்தைக் கண்டுவிட்டார் போலும். "நீர் காண்பதுதான் என்னவோ? அதைத் தைரியமாகச் சொல்லும்" என்று சற்றுக் கலவரத்தோடு கேட்டார்.

பயங்கர முடிவு !

"ஓர் அரண்மனையின் உட்பக்கத்திலே பயங்கரமாக நீர் கொலை செய்யப்படுவதைக் காண்கின்றேன். நஞ்சு, கத்தி, துப்பாக்கிக் குண்டு இவை மூன்றும் சேர்ந்து உம்மைத் தாக்குகின்றன. முடிவிலே, நீலா நதியின் பனிமூடிய தண்ணீர் தனக்குள்ளாக உம்மை இழுத்து மூடிக் கொள்ளு கின்றது" என்று நான் கண்டதைக் கூறிமுடித்தேன்.

சில நொடிகள் அங்கே பயங்கரமான அமைதி நிலவியது, சாமியார் மனத்திலேயோ என் சொற்கள் வலிமையாகப் பதிந்தன. அவர் என் கணிதசக்தியை முன்பே அறிந்தவர். நான் சொன்னபடியே அவர் வாழ்க்கையிலே எல்லாச் சம்பவங்களும் அப்படி அப்படியே நிகழ்ந்திருந்தன. ஆகவே அவர் என் கணிப்பை முழுக்க முழுக்க நம்பினார்.

என்னால்தான் விடிவு

"தெய்வீகத்தின் ஒரு பகுதி என்னுள்ளேயே அமைந்து அவதரித்திருக்கிறது. என் மூலமாகத்தான் அவர்கள் தங்களுக்கு ஒரு விடிவுகாலத்தைக் காணமுடியும். அவர் களுக்கு விடிவு என்பதும் இதுதான். உடலாலும் உள்ளத் தாலும் அவர்கள் என்னோடு ஒன்றுபட்டுவிட வேண்டும். என்னிடமிருந்து வெளிப்பட்டுப் பெருகும் புனிதசக்தியானது பாவத்தையெல்லாம் அழிப்பதாகும்."

இப்படிச் சொல்லியபடியே ரஸ்புடீன் எழுந்து நின்றார். மார்போடு சேர்த்துத் தம் கைகளைக் குறுக்காக மடித்துக் கட்டிக்கொண்டார். அவர் கண்கள் இரண்டும் நெருப்புக் கங்குகள் போலத் தகதகவென்று ஒளி செய்தன. அமானுஷ்ய சக்திகளால் அவை நிரம்பிக் கனலுவதை நான் கண்டேன்.

காந்தப் பாய்ச்சல்

அவர் என்னையே கூர்ந்து பார்த்தார். அந்தப் பார்வை மூலம் என் உள்ளத்திலே பயத்தை உண்டாக்க முயன்று கொண்டிருந்தார். என்னை ஊடுருவிய அந்தக் கண்களின் காந்தப் பார்வை என்னை எதுவும் செய்யவில்லை. அதே வேகத்தோடு நானும் என் பார்வையை அவரிடம் செலுத்தினேன். சாமியார் அதைக் கண்டு கலவரம் அடைந் தார். சட்டென்று எழுந்து, தம்முடைய கழுத்திலே தொங்கிய வெள்ளிச் சிலுவையை எங்கள் இருவருக்கும் இடையிலே தொங்கவிட்டு மெல்ல ஆட்டினார். பெரிய ஆபத்து ஏதோ எங்களுக்குள் ஏற்படப் போவதிலிருந்து எங்களைத் தடுக்க அவர் நினைத்தார். எங்கள் பார்வையைத் திசைதிருப்ப முயன்றார்!

சிலுவையைப் பார்த்ததும், ரஸ்புடீனே என்னைநோக்கிய பார்வையைக் கைவிட்டு, என்னென்னவோ சொல்லிக் கூச்ச லிட்டார். சாமியார் அவற்றில் சிலவற்றை மொழிபெயர்த்து எனக்குச் சொல்லி வந்தார்.

எதுவும் செய்யாது!

''ரஸ்புடீனின் முடிவைப் பற்றிச் சொல்வதற்கு நீர் யார்? ரஸ்புடீன் எந்தக் காலத்திலும் சாகவே மாட்டான். கத்தி யும், குண்டும், நஞ்சும்அவனுக்கு எந்தத் தீமையையும் செய்து விடாது'' என்று ரஸ்புடீன் கோபமாகக் கத்தினார்.

''நான் மக்களைக் காப்பதற்குப் பிறந்தவன். சார் மன்ன ரைக் காப்பாற்றும் மகா சக்தியுடையவன். சாரைவிட நான் பெரியவன்'' என்று சொல்லிவிட்டு, அவர் வேகமாக அறையை விட்டு வெளியேறினார்.

அவர் என்னைப் பகையாளியாக நினைத்தாரா அல்லவா என்று அப்போது எனக்குச் சரியாகத் தெரியவில்லை. தன் னுடைய அமானுஷ்ய சக்திகளுக்குப் போட்டியாக என்னிட

மும் அந்தச் சக்திகளைக் கண்டது அவருக்கு உண்மையிலேயே பிடிக்கவில்லைதான். இதை நான் அதற்கு அடுத்த வருஷம் ரஷியாவுக்குப் போயிருந்தபோது, அநுபவத்தில் கண்டேன்.

பகையாளியானார்!

அதற்கு அடுத்த ஆண்டு நான் திரும்பவும் பீட்டர்ஸ் பர்க்குக்குச் செல்ல வேண்டியதாயிருந்தது. ஒரு பெரிய பொருளாதார முடிவு சம்பந்தமாக நான் போயிருந்தேன். வெளியே போய்விட்டு என் ஹோட்டல் அறைக்கு நான் திரும்பியபோது. அங்கே நான் கண்ட காட்சி என்னைத் திகைக்க வைத்தது, என் வசமிருந்த சில முக்கியமான கடிதங்கள் அங்கிருந்து திருடப்பட்டிருந்தன.

வெளிவிவகார இலாகாவில் இருந்த எனது நண்பரான மான்சியர் ஐஸ்லாவ்ஸ்கியிடம் சென்று நிகழ்ந்ததைப் பற்றிக் கூறினேன். அவர் மிகக் கவனமாகக் கேட்டார். அவர் முகத்திலே புன்சிரிப்புத் தவழ்ந்தது.

"என்னுடைய இந்தக் கார்டைப் போலீஸ் தலைவரிடம் கொடுத்து, நீங்கள் இழந்துவிட்ட கடிதங்களைப் பற்றியும் அவரிடம் சொல்லுங்கள்" என்றார்.

போலீசாரின் தீவிரம்

"மேலிடத்து அதிகாரத்தால் தூண்டப்படும்போது, போலீசார் எவ்வளவு வேகமாகச் செயலாற்றக்கூடிய வர்கள் என்பதை அப்போதுதான் கண்டேன். இருபது நிமிஷங்களில் நான் போலீஸ் தலைவர் முன்பாக இருந்தேன். நான் ஹோட்டலுக்குத் திரும்பியபோது, ஹோட்டலின் எல்லா வாசல்களிலும் போலீசார் காவல் காத்து நின்றனர். எவரையும் அவர்கள் வெளியே போக விடவில்லை; உள்ளே போகவும் விடவில்லை.

ஒரு மணி நேரத்திற்குள் என் கடிதங்கள் பத்திரமாக என்னிடம் சேர்க்கப்பட்டன. ரஸ்புடீனின் ரகசிய ஏஜண்டு

ஒருவன், அன்றிரவு சைபீரியாவுக்கு அனுப்பப்பட்டான். அதற்குப் பிறகு எனக்கு எந்தத் தொந்தரவும் ஏற்படவில்லை.

முதலிலேயே அறிந்தேன்

முதலாவதாக ரஸ்புடீனைப் பார்த்தபோதே, அவர் யார் என்பதைப் பற்றி அறியும் முன்பாகவே, விதியின் கருவியாகப் பிறந்திருந்த ஓர் அதீதமான மனிதரின் முன்பாக இருப்பதை நான் உணர்ந்தேன். அவரிடமிருந்த, எவரையும் அடிமை கொள்ளும் மனேசக்தியைப் பற்றியும், வசீகர காந்த சக்திப் பாய்ச்சலைப் பற்றியும் எந்தச் சந்தேகமும் எனக்குக் கிடையாது. ஆனல், அவை கொடிய விலங்கியல்புக் காந்த சக்தி என்பதையும் நான் உணராமலில்லை.

சக்திப் போராட்டம்

ஒளி மிகுந்ததும் எவரையும் அடிமை கொள்வதுமான அவருடைய கண்பார்வையைச் செலுத்திப் பலவாயிரம் மனிதர்களை அடக்கி அடிமை கொண்டதுபோல, என்னையும் அடிமைப் படுத்திவிடவே அவர் முயன்ருர். இந்த மாதிரி விஷயங்களில் எனக்கிருந்த நெடுநாளைய அநுபவம்தான் என்னை அவரிடமிருந்து அப்போது காப்பாற்றியது. அவர் கண்களைப் பார்க்காமல், அவர் புருவமத்தியிலேயே நான் என் கண்பார்வையைச் செலுத்தி வந்ததனல், அவர் என்மீது எந்தச் சக்தியையும் பிரயோகிக்க முடியாமல் போயிற்று.

ஆனல், ஏதுமறியாத சார் மன்னரும், மதப்பற்று மிகுந்த சாரிணுவும் இத்தகைய மனிதனின் முன்பு எப்படித் தங்களைக் காத்துக் கொள்ள முடிந்திருக்கும்! அவர்களால் முடியவே முடியாது! நாகப்பாம்பின் பார்வையிலே மயங்கிச் சற்று நேரத்திலே அதற்கு இரையாகப் போகும் ஆதரவற்ற சிறுகுருவியின் நிலையிலே, அவர்கள் அவனுக்கு இரையாகி விடுவார்கள் என்று எண்ணியபோது, என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டது.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில், ரஷிய மன்னரவையில் ஒருத்தியாக இருந்த அதிசயமான பெண்ணின் அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது. அவள்தான் ரஸ்புடீனை முதன்முதலில் சார் மன்னருக்கு அறிமுகப் படுத்தியவள். மன்னரவையில் ரஸ்புடீன் செல்வாக்குப் பெறுவதற்கு மூலகாரணமாக இருந்தவளும் அவளேதான்.

சீமாட்டி குட்ஜன் சந்த்

இந்தப் பெண்ணைப்பற்றி அன்றைய ஐரோப்பிய நாடுகளில் 'சீமாட்டி எக்ஸ்' என்றே பிரபலமாகப் பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள். பீட்டர்ஸ்பர்க் நகரத்தில், சிறிது காலத்துக்கு அவள் புகழ்பெற்ற ஒரு மீடியமாக விளங்கினாள். அவளுடைய உண்மையான பெயர் 'சீமாட்டி குட்ஜன் சந்த்' என்பதாகும். அவள் சுவீடன் நாட்டினள். ஒரு செருமானிய ஆபீசரைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டவள். செர்மானியத்தின் ரகசியப் போலீஸ் உயர் அதிகாரியாக விளங்கிய ஹெர் ஸ்டான்னர்ஸ் என்பவரின் அந்தரங்கத் துணைவனாக அந்த ஆபீசர் விளங்கினார்.

சீமாட்டி குட்ஜன் சந்திடம் உண்மையாகவே அமானுஷ்யமான சக்திகள் இருந்தன. எட்வர்டு மன்னர் ரேவால் நகரத்திலே சார் மன்னரைச் சந்தித்தார். விருந்துக்குப் பின்னர் அவருக்கு அறிமுகப்படுத்தப் பெற்றவர்களுள் சீமாட்டி குட்ஜன் சந்தும் ஒருத்தியாவாள். அங்கிருந்தவர்களுள்ளே பலருடைய வருங்காலத்தைப் பற்றியும் அவள் சொன்னாள். ஒரு சமயம், நான் சார் மன்னரோடு அவர் அரண்மனையிலே விருந்துண்டபோது, அவரே அந்தச் சீமாட்டியின் சக்தியைப் பற்றிப் பெருமையாக என்னிடம் கூறினார். அவள் சொன்னவற்றில் ஒன்றுதான் சார் மன்னரின் மனத்தைப் பெரிதும் வாட்டியபடி இருந்தது. "சார் மன்னரின் மகனான இளவரசன் ஆட்சிபீடத்திற்கு வரும் வரை உயிரோடிருக்க மாட்டான்" என்பதுதான் அந்தச் சீமாட்டியின் தீர்க்கதரிசனமான வாக்கு.

சாரின் அச்சம்

ரஸ்புடீனின் வருகைக்கு முன்பாக சந்த் சீமாட்டி மன்ன ரவையிலே பெருஞ் செல்வாக்கோடு விளங்கினுள். சக்கர வர்த்தியும் அவர்மனேவியும் தினமும் அவளிடம் ஆலோசிக்கத் தவறவே மாட்டார்கள். அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் களில் பெரும்பாலோர் சந்த் சீமாட்டியை வெறுக்கத் தொடங்கினுர்கள். அவளால் அவர்களுடைய செல்வாக்குப் பாதிக்கப்பட்டதே அதற்குக் காரணம். விஷம் வைத்துக் கொல்ல அவர்கள் சதிசெய்தனர். இருமுறை விஷம் வைக் கப்பட்ட போதும், அவள் அதிர்ஷ்ட வசமாகச் சாகாமல் தப்பி விட்டாள்.

எப்படியோ அவளுக்கும் ரஸ்புடீனுக்கும் தொடர்பு ஏற்பட்டு விட்டது. ரஸ்புடீன் தன்னுடைய பயங்கர வசீகர சக்தியால் அவளேத் தன் பரிபூரண அடிமையாக்கி விட்டான். அதன் விளேவாகப் பல வியப்பான சம்பவங்கள் நிகழத் தொடங்கின. இளவரசனேப்பற்றிய அருள்வாக்கினுல் சாரின் மனம் பெரிதும் வேதனேப் படுகின்றது என்பதை அறிந்த ரஸ்புடீன், ராணியிடம் போய், "அவள் தவருக ஏதோ கணக் கிட்டு விட்டதாகவும், தெய்வீக ஞானபிதா ஒருவரால் அவள் தற்போது மனம் மாறியிருப்பதாகவும், அவரால் அதிசயங் களே உண்டாக்க முடியும் எனவும், அவரிடம் இளவரசனேக் காப்பாற்றும் சக்தி இருப்பதாகவும்" அவளேயே சொல்லும் படி செய்தான்.

மகாராணி உடனே ரஸ்புடீனுக்கு ஆளனுப்பினுள். செருக்கோடும், அசிங்கமாகவும், ஆனுல் பிறர் மனத்தில் பதியும்படியான தோற்றத்தோடும் ராணியின் முன்பாகச் சென்ருன். மணிபோன்ற கணீரென்ற குரலிலே, "இளஞ்சிவப் பாடை உடுத்திருப்பவர்களே, வருத்தப்படுங்கள். தங்கமும் வெள்ளியுமாக உடுத்திருப்பவர்களே மனந்திருந்துங்கள்!" என்று ரஸ்புடீன் அலட்சியமாகச் சொன்னுன்.

மகாராணி வசியம்

மகாராணி அவன் பேச்சிலும் நடையிலும் கவர்ச்சிக்கப் பட்டாள். அவன்முன் முழந்தாளிட்டுப் பணிந்தாள். ரஷிய நாட்டுச் சக்கரவர்த்தியின் மனைவி ஒரு சாதாரண அசுத்த மான விவசாயிக்கு முன்பாக மண்டியிட்ட அந்த அதிசயக் காட்சியை, அங்கிருந்தவர்கள் வியப்போடு பார்த்து அதி சயத்தில் மூழ்கினார்கள்.

இளவரசன் பிழைத்தான்

"தன்னால் மட்டுமே இளவரசனுக்கு உயிரைத் தர முடியும்" என்று ரஸ்புடீன் ராணிக்கு வலியுறுத்திச் சொன்னான். அதன்பின், அரசரும் அரசியும் ரஸ்புடீனின் கையிலே சிக்கிய பச்சைக்களிமண்ணைப் போல் ஆகிவிட்டனர். அதற்குச் சில நாட்கள் கழித்து, அரசகுமாரன் சுகவீன மாகிப் படுத்த படுக்கையாகி விட்டான். சாவு அவனை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. எந்த நேரத்திலும் அவன் செத்துப் போவான் என்று எதிர்பார்த்தனர். ரஸ்புடீன் அங்கிருந்த எல்லா அரகாங்க மருத்துவர்களையும் பார்த்தான். மூச்சுத் திணறிக் கொண்டிருந்த இளவரசனின் படுக்கையைச் சுற்றிலும் அவர்கள் சூழ்ந்து, செய்வதறியாமல் செயலற்று நின்றனர். ரஸ்புடீன் அந்த மருத்துவர்களை எல்லாம் முதலில் வெளியே போகச்சொன்னான். "தெய்வ நம்பிக்கை மட்டுமே உலகில் நிலை பெறுவது" என்றும் அழுத்தமாகச் சொன்னான்.

அந்தச் சமயத்திலே அங்கிருந்த டாக்டர்களுள் ஒருவர் தான் இந்தச் சம்பவத்தை எனக்குக் கூறினார். திடுமென ரஸ்புடீன் இளவரசன் படுத்திருந்த அறைக்குள் நுழைந் தான். மன்னரையோ இராணியையோ பார்த்ததாகக்கூட அவன் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

"நம்பிக்கை இல்லாதவர்களே! எல்லோரும் போய்விடுங் கள்! எல்லோரும் இங்கிருந்து போய்விடுங்கள். இது தெய்வ நம்பிக்கையின் செயல்" என்று அவன் உரக்கக் கத்தினான்.

கலவரமடைந்த மருத்துவர்கள் படுக்கையைவிட்டுச் சற்று ஒதுங்கினுர்கள். ராணி முன்ஞல் வந்து, ரஸ்புடீனின் முன்பாக மண்டியிட்டு, 'என் பிதாவே! என் குழந்தையைக் காப்பாற்றுங்கள்' என்று பணிவோடு வேண்டினுள்.

'இந்த நாய்களை வெளியே துரத்து' என்று ரஸ்புடீன் மருத்துவர்களைச் சுட்டிக் காட்டிக் கூச்சலிட்டான். அவர்கள் முகமெல்லாம் கோபத்தால் சிவந்தாலும், ராணியின் சைகை அவர்களை எதுவும் செய்யவோ பேசவோ முடியாமற் செய்தது. அவள் அவர்களை வெளியே போகப் பணித்தாள். அவர்கள் உள்ளம் குமுறிக்கொண்டே வெளியேசென்ருர்கள்.

எலிசா என்னும் ஞானி விதவையின் இறந்துபோன மகனை உயிரோடு எழுப்பினுர் என்று படித்திருக்கிருேம். அவரைப் போலவே, ரஸ்புடீனும் குனிந்து இளவரசனின் மேலாகத் தன் உடல் கவிந்தபடி இருக்கச் சிறிது நின்ருன். அதன்பின் தன் உடலைச் சிலுவை வடிவாக அமைத்து நிறுத்தினுன். அங்கே இருந்தவர்கள் வியப்பால் தம்மை மறந்தார்கள். மகாராணி தன் மகனின் கால்மாட்டில் வீழ்ந்து சோகக்கடலிலே மூழ்கியிருந்தாள். அவள் கண்கள் மழைபோல நீரைச் சொரிந்தன. அவள் மார்பு விம்மி விம்மித் தாழ்ந்தது. தாய்மையின் சோகம் அவளிடம் நிரம்பி நின்றது.

அப்போதுதான் அந்த அதியம் நிகழ்ந்தது!

மருத்துவர்கள், 'இயற்கையான உறக்கம் ஒன்றுதான் அந்தக் குழந்தையைக் காப்பாற்றும்' என்று சொல்லியிருந்தார்கள். ரஸ்புடீன் எழுந்து ராணியின் முன்பாக நின்ருன்.

''உன் குழந்தையை எடுத்துக்கொள்'' 'என்று கத்தினுன். அவன் குரல் அந்த மண்டபம் முழுவதும் எதிரொலித்தது. இளவரசன் அமைதியாகத் தூங்கத் தொடங்கிவிட்டான். காய்ச்சலின் கடுமையான வேகம் குறையத் தொடங்கியது. அவன் முகத்திலே தெளிவு உண்டாயிற்று.''

புகழ் பரவியது!

இந்தச் செய்தி அன்றிரவே தலைநகரத்தின் மூலைமுடுக்குகள் எல்லாம் பரவிற்று. ரஷ்யா தேசம் எங்கும் ரஸ்புடீன் விளைத்த அதிசயம் பற்றியே பேசத் தொடங்கியது. "அரச வாரிசு செத்துப் போனதை, ரஸ்புடீன் உயிர் தந்து எழுப்பி விட்டான்" என்று எல்லோரும் குதூகலத்தோடு சொல்லிப் போற்றினார்கள்.

சார் மன்னர் நன்றியுணர்வோடு பத்துலட்சம் ரூபிள்களைப் பரிசளித்தார். மகாராணியோ பரிசுகளை வாரிவாரி வழங்கினாள். இதற்கும் மேலாக, ரஸ்புடீனின் செல்வாக்கு நிலைத்துவிட்டது. எதனாலும் அதை அசைக்கவே முடியாது. அதிகாரம் வந்ததும், ரஸ்புடீன் சந்த் சீமாட்டியை ஒதுக்கி விட்டான். அவள் இனங்காணாத நோய்க்கு உட்பட்டுச் சீக்கிரமாக மரணத்தையும் தழுவினாள். ரஸ்புடீன், அப்போது "அவள் முடிந்துவிட்டாள்; என் வேலை தொடங்கிவிட்டது" என்று மட்டுமே செருக்குடன் கூறினான்.

ரஸ்புடீன் எவ்வளவு பொல்லாத ஆசைகளைக் கொண்டிருந்த போதிலும், அவனிடமிருந்த மனோசக்தியும், வசீகர காந்த சக்தியும் மகத்தானவை. அவற்றைப் பற்றி, அவன் காலத்திலே இருந்து, அவனோடு தொடர்பும் கொண்டிருந்த சீரோ சொல்லும் இந்த உண்மையான செய்திகள் நமக்கு இதைத் தெளிவாக வலியுறுத்துகின்றன.

கிராமத்துச் சிறுவன்!

ரஸ்புடீனின் உண்மையான கதை என்ன? மிகச் சுருக்கமாக அந்தக் கதையைச் சொல்ல நினைக்கின்றேன். நம்பிக்கையானவர்களிடமிருந்து திரட்டப்பட்ட உண்மைகள் இவை. ரஸ்புடீன் மிகமிக அசாதாரணமான ஒரு மனிதன். ரோமனாவ் அரச குடும்பம் எனப் புகழ்பெற்ற ரஷியநாட்டு அரச பரம்பரையின் வீழ்ச்சிக்கே காரணமாயிருந்தவன்

ரஸ்புடீன், அவனைப் பற்றி, அத்தகைய ஒரு மனிதனைப் பற்றி, உலகம் முடிந்தவரை அறிந்துகொள்வது நல்லதல்லவா!

ரஸ்புடீனின் உண்மையான பெயர் கிரிகொரி எவ் விமோவிச் என்பதுதான். சைபீரியாவைச் சேர்ந்த பீட்ரோவ்ஸ்கோயி என்ற சிறு கிராமத்திலே 7-7-1872 இல் அவன் பிறந்தான்.

நடத்தை கெட்டவன்!

ரஸ்புடீனின் தகப்பன் பயங்கரமான ஒரு குதிரைத் திருடன். அத்துடன் மிக மோசமான குடிகாரனும்கூட. அவனுக்கு 'ரஸ்புடீன்' என்று புனைபெயர் சூட்டினர் மக்கள். ரஷியமொழியில், இதற்கு 'நடத்தை கெட்டவன்' என்று பொருள். அவன் மகன் தந்தையின் பெயரையே வைத்துக் கொண்டான். போலீசு ரிக்கார்டுகளின்படி அந்தப் பெயருக்கு அவன் மிகமிகப் பொருத்தமானவனாகவும் விளங்கினான்.

ஒரு சமயம் இவனுக்கு வைசூரி வந்தது. டாக்டர் ரெச்சர்னாவ் இவனுக்குச் சிகிச்சை செய்தார். அவர் இவனைப் பற்றிச் சொல்வதாவது; "அவன் கருமையான அடர்ந்த நிறமுள்ள சிறுவன். அவன் கண்களில் உறுதியான பார்வை இருந்தது. நான்கூட அந்தப் பார்வையால் விபரீதமாகப் பாதிக்கப்பட்டேன். அவன் உடல் வலிமையாக இருந்தது. சீக்கிரமே அந்த ஜில்லா முழுவதுமே அந்தப் பெயரைக் கேட்டதும் பயந்து நடுங்கியது."

வாரம் 10 கோசகிஸ்

பீட்ரோவ்ஸ்கோயி கிராமத்துப் பாதிரியார் அலெக்சிஸ் வாரத்துக்குப் பத்து கொஸக்கிஸ் நாணயங்களை ரஸ்புடீனுக்குத் தருவாராம். ஏன் தெரியுமா? அவன் சர்ச்சின் பக்கம்ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில்வராமலிருப்பதற்காகத்தான்,

ரஸ்புடீனுக்குப் பதினாலாவது வயதிலேயே, ஒரு கிழவனைக் கொடுமைப்படுத்தி, அவன் வாழ்நாள் முழுதும் சேமித்து வைத்திருந்த பணத்தையெல்லாம் திருடிக்கொண்டு போய் விட்டான். அதற்காக அந்தக் கிராமத்தின் சந்தைப் பகுதி யிலே அவனை நிறுத்தி, ஊர்க்காரர்கள் அனைவரும் கூடிநின்று பார்க்கும்படியாக இருபது சவுக்கடிகளை ரஸ்புடீன் பெற்றான். அதிசயம் என்னவென்றால், பொதுஜனங்களின்முன்னிலையிலே அடிபட்டது அவனிடம் தீவிரமான மதபக்தியைத் தூண்டி விட்டுவிட்டது. அவன் கடைசிக்காலத்தில், அந்த மதபக்தி வெறியாகவே போய்விட்டது என்றுகூடச் சொல்லலாம்.

அதற்குப்பின் அவன் சர்ச்சுகளுக்கும் மடங்களுக்கும் போகத் தொடங்கினான். அவன் ஊரைச் சுற்றியிருந்த எல்லாச் சர்ச்சுகளுக்கும் சென்றான். சாலையோரத்தில் மண்டி யிட்டபடி, முள்ளால் தன் உடலில் அடித்துக் கொள்வான். நீண்ட ஜெபங்களைச் சதா தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண் டிருப்பான்.

பக்தி மாறியது!

அந்த மதவெறி திடுமென ஒருநாள் அவனிடமிருந்து மறைந்தது. பிச்சைக்காரக் கிழவி ஒருத்தியை ரஸ்புடீன் தாக்கிவிட்டான். போலீஸ் விசாரணை நடந்தது. எப்ப டியோ அதிலிருந்து தப்பினான். அத்துடன் பக்தியையும் கைவிட்டுவிட்டு, மனப்பூர்வமாகத் திருடுவதும் குடிப்பது மாகக் காலங் கழிக்கலானான். பீட்ரோவ்ஸ்கி போலீஸ் ரிகார்டுப்படி குதிரை திருடிய குற்றத்திற்கு அவனைக் கைது செய்தனர்.

இப்படிக் கெட்ட பெயரே நிறைய இருந்தபோதிலும், அவனுடைய இருபத்து மூன்றாவது வயதில் அதிர்ஷ்டம் அவனை அடைந்தது. அழகும் அமைதியும் நிரம்பிய ஓல்கா சனிங்காவ் என்னும் கன்னியை அவன் மணந்துகொண் டான். அவள் ஒரு ஜோடி குதிரைகளையும், ஒரு வண்டியை

யும், மூவாயிரம் ரூபிள்களையும், சில ஏக்கரா நிலங்களையும் தன் சீதனமாகக் கொண்டு வந்தாள்.

இந்தத் திருமண உறவின் மூலம் ரஸ்புடீனுக்கு மூன்று பிள்ளைகள் பிறந்தனர். மரிஸ்கா, செனியா என்னும் இருவரும் பெண் குழந்தைகள்; மைக்கேல் கிரிகோரிவிச் என்பவன் மகன்.

போக்கு மாறியது!

குளிர்கால மத்தியில், ஒருநாள் இரவு 5-2-1903 அன்று இரவு, ரஸ்புடீன் ஒரு பாதிரியை தெளிம்னே மடத்தில் விடுவதற்குத் தன் வண்டியை ஓட்டிச் சென்றான். அந்த நிகழ்ச்சி அவனுடைய வாழ்க்கைப் போக்கையே மாற்றி விட்டது.

செமொரோவ்ஸ்கி என்னும் அந்தப் பாதிரி, வழியில் ரஸ்புடீனுக்குச் சில வார்த்தைகளைக் கூறினார். அவனுடைய குடிகாரப் போக்கைக் கைவிட்டுவிட்டு வெர்க்கோகுரி மடத்திற்குப் போய்த் தவஞ்செய்யுமாறு அவர் சொன்னார். சில வாரங்கள் அங்கே இருந்தபின் ரஸ்புடீன் வீடு திரும்பினான். புனித மைக்கேல் அவன்முன் தோன்றி, அவர் பெயரால் பெரிய கோயில் ஒன்று கட்டச் சொல்லியிருப்ப தாக அவன் கூறினான்.

தெய்வீகமானவன்!

இதன்பின்னர் அவன் அறவே மாறிவிட்ட மனிதனானான். கிராமம் கிராமமாகப் போனான். மடம் மடமாகச் சென்றான். சர்ச் கட்டுவதற்கு நிதி திரட்டவே அவன் சென்றான். இதனால், அவன் பெயர் 'தெய்வீக மானவர்' என்று மாறிற்று.

தன் கிராமத்துக்குத் திரும்பிய ரஸ்புடீன் தன் மனைவி மக்களோடு கூடிவாழ மறுத்து விட்டான், ஒரு சிறு குடிசை

கட்டிக்கொண்டு அதிலேயே வாழ்ந்து வந்தான். புனித உருவச் சிலைகளும், மெழுகுவர்த்திகளும் அவனைச் சூழ இருந்தன.

மக்கள் கூடினர்!

எல்லாத் திசைகளிலுமிருந்து மக்கள் அவனைத் தேடி வந்தார்கள். ஒரு காலத்தில் அரக்கனாக இருந்து தேவஞானியாகிவிட்ட அவன் பேச்சை ஆவலோடு கேட்டார்கள். அவன் ஆடை முனையைத் தொட்டு முத்தமிட ஆண்களும் பெண்களும் போட்டியிட்டனர். பணம் நன்கொடை தந்தவர்களுக்கு மட்டும் அப்படித் தொட்டு முத்தமிடும் சலுகை தரப்பட்டது.

இப்படி வாழ்ந்த காலத்திலே தான், ரஸ்புடீன் விநோதமான தன் தத்துவத்தை உருவாக்கினான். "பாவமே ஆத்மாவுக்கு நித்திய சுகத்தைத்தரும்" என்பதுதான் அந்தத் தத்துவம். உலகத்தின் எந்தச் சமயமும் ஏற்காத ஒரு கொள்கை அது. அதன் முடிவும் மிகவும் கொடிய சம்பவங்களோடுதான் முடிந்தது.

சைபீரியாப் பாலைவனப் பகுதிகள் முழுவதிலும், 'ஆத்ம சுகத்திற்குப் பாவமே வழிகாட்டி' என்ற முழக்கம், யுத்த கோஷத்தைப் போலப் பரவியது. 'புனித ரஸ்புடீனின்' பெயர் நாலா பக்கங்களிலும் எதிரொலித்தது.

காசான் யாத்திரை!

ஏப்ரல் 1904 இல் ரஸ்புடீன் 'காசான்' என்னுமிடத்துக்குப் புனித யாத்திரை சென்றான். அப்போதுதான் அவன் முதல் முறையாகப் பணக்கார விதவையான லிடியா பாச்மாகோவைச் சந்தித்தான். ரஸ்புடீனின் நோக்கங்களுக்கு வாய்த்த ஏணிப் படிகளில் மற்றொரு நல்ல நபர் அவனுக்குக் கிடைத்துவிட்டாள்.

விதவையின் பக்தி!

இந்தப் பெண்மணிக்கு அப்போது நாற்பது வயது. அவள் கணவன் ஏராளமான சொத்துக்களை இவளுக்குச் சேர்த்து வைத்துவிட்டுக் கண்களை மூடிவிட்டான். அவள் அவன் முடிவுக்காகச் சந்தோஷமடைந்தாள். உடலுறவுத் தொடர்பிலிருந்து விடுதலை என்று அதை மனப்பூர்வமாகவே வரவேற்ருள். அதன்பின் எல்லாவகையான மதநம்பிக்கை களிலும் அவள் தன்னை முழுக்க முழுக்க ஈடுபடுத்தத் தொடங்கினுள்.

அழுத்தமான தெய்வபக்தியோடு அவள் மடத்துக்கு மடம் யாத்திரை செய்தாள். போன இடங்களில் எல்லாம் தன் செல்வத்தை வாரிவாரி இறைத்தாள். கடுமையான நோன்புகளையும் விரதங்களையும் மேற்கொண்டு தனக்கு ஆன்ம விடுதலையை நாடினுள்.

அவளுடைய பக்தி, தருமம், புனித வாழ்க்கை ஆகிய வற்ருல் அவள் விரும்பிய மனவமைதியைப் பெறமுடியாமல் அவள் தவித்தாள். மதபக்தியை எல்லாம் உதறிவிடலாமா என்ற எல்லைக்கு வரவும் தொடங்கினுள். அந் நேரத்திலே தான் ரஸ்புடீன் அவள் வாழ்விலே குறுக்கிட்டான்.

'பாவந்தான் ஆத்ம சுகம் தரும்' என்று அவன் உபதேசித்தான். 'பாவத்தைச் செய்தால் சுவர்க்கத்தின் கதவுகள் உனக்காகவே திறந்திருக்கும்' என்றும் அவன் உபதேசம் செய்தான்.

புதிய தத்துவத்தில் பற்று!

அப்படிப்பட்ட அதிசயமான ஒரு கோட்பாட்டை லிடியா அதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை. எல்லாவற்றிலும் அவள் முயன்று பார்த்துச் சோர்ந்து விட்டாள். இதனுல், இந்தப் புதிய தத்துவத்தை மேற்கொண்டு முயற்சிக்க முன் வந்தாள். இந்தத் தத்துவம் அவளுக்காகவே பிறந்திருக்க வேண்டும்; அவள் நன்மைக்காகவே உதித்

திருக்க வேண்டும் என்று அவள் நம்பினுள். இதனுல், எந்த விதமான தடங்கலும் இல்லாமல் தன்னையும் தன் திரண்ட செல்வங்களையும், புனித ரஸ்புடீனின் கைகளிலே ஒப்படைத்து விட்டாள்.

தல யாத்திரை!

அந்தப் புதிய தத்துவத்தில் சேர்ந்த பலரைப் போலவே அவளும் மனக் காட்சிகளைக் காணத் தொடங்கினுள். கால்நடையாகப் போய்வந்த யாத்திரைகள் முடிந்தன. பணத்தால் வாங்கக்கூடியதில் மிகச்சிறத்த மோட்டார் காரில் அவளும் ரஸ்புடீனும் தங்கள் தலயாத்திரைகளைத் தொடங்கினுர்கள்.

புனித யாத்திரை

'காசானி'விருந்து புனித யாத்திரை தொடங்கியது. கோடீசுவரியான அந்த விதவையின் ஆடம்பரத்தால் எல்லா வீட்டுக் கதவுகளும் கடவுளின் தூதனுகிய ரஸ்புடீனுக்குத் திறந்துவிட்டன. ரஸ்புடீனின் முறைகெட்ட ஒழுக்கக் கேடுகளைக்கூட மக்கள் தெய்வீக அருள் என்று நம்பத் தொடங்கினுர்கள். அவனுடைய பக்தர்கள் அவன் செயல் களுக்கு எல்லாம் தெய்வீக வியாக்யானம் தந்து மகிழ்ந்தார் கள். தெய்வீக புருடனுனதால் சாதாரணச் சமூகப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடந்தவன் என்று போற்றினுர்கள். அந் நாட்டு வழக்கத்து மாருக, அவன் கரண்டி முள்ளால் சாப்பிடாமல் தன் கையால் எடுத்து உண்பதை வழக்க மாகக் கொண்டான். அது அவனுடைய எளிமையான போக்குக்கு அடையாளம் என்று பக்தர்கள் பாராட்டினுர் கள். 'எளிமையைப் போதிக்கும் புனித மகான்' என்றும் துதி பாடலானுர்கள்.

ஸ்டெர்மர் தொடர்பு

இந்தக் காசானிலேதான் ஸ்டெர்மெரின் தொடர்பை ரஸ்புடீன் பெற்ருன். அந்தச் சமயத்தில் ஸ்டெர்மெர் ரஷ்ய

வின் உள்நாட்டு நிர்வாகத்தில் இன்ஸ்பெக்டர் ஜெனரலாக விளங்கினுர். இதன் பயனுக, இந்த நட்பு ரஸ்புடீனுக்கு மிகவும் உதவியாக அமைந்தது.

1904ஆம் வருடம் டிசம்பர் மாதம் 5 ஆம் தேதி மாலையில் ரஸ்புடீன் பீட்டர்ஸ்பர்க் நகரத்துக்கு வந்து சேர்ந்தான். அப்போது, நான் 'ஹோட்டல்—டி—யூரோப்'பில் தங்கியிருந்தேன். அவன் வந்த ஒரு மாதத்திற்குள் அவனை நான் சந்திக்க நேர்ந்த விவரத்தை முன்பே கூறியிருக்கின்றேன்.

பாச்மகோவ் சீமாட்டி அற்புதமான ஓர் இடத்தை வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டாள். 'நெவ்ஸ்கி பிராஸ்பெக்ட்' என்னும் பகுதியிலுள்ள ஆடம்பரமான வீடுகளில் அதுவும் ஒன்று. ஆடம்பரமான எல்லா வசதிகளையும் அந்த இடத்தில் குவித்தாள். அந்த வீட்டிலே அந்தத் 'தெய்வீகத் தந்தையான' ரஸ்புடீனை அவள் இருக்க வைத்தாள். 'தெய்வீகத் தந்தை'என்றுதான் அவள் ரஸ்புடீனைப் போற்றி வந்தாள்.

ரஸ்புடீனின் பெருமைகளைப் பரப்புவதற்கு மிகச் சரியான ஏஜண்டாக அவள் விளங்கினுள். அவன் விளைவித்த அற்புதங்களைப் பற்றிய செய்திகளை எல்லாம், ஹெர்மாகன் பிஷப், கிராஸ் ஸ்டட்டிலிருந்த ஜான், ஹெலியொடாரின் பாதிரியார், மற்றும் முக்கிய செய்திப் பத்திரிகைகளுக்கு எல்லாம் அவள் எழுதி அனுப்பி வைத்தாள்.

ஜனங்கள் கூட்டம்

சில மாதங்களுக்குள் ரஸ்புடீனின் இருப்பிடத்தை ரஷ்யாவிலிருந்த பிரபுக்கள் வீட்டு ஆண்களும் பெண்களும் முற்றுகையிடத் தொடங்கிவிட்டார்கள். 1905 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 11 ஆம் தேதியிட்ட ஒரு போலீஸ் அறிக்கையில் கூறப்பட்டிருப்பதாவது:

"ரஸ்புடீனின் வீட்டிலே பெருங் கூட்டம் கூடுகிறது. மக்கள் அந்தச் சாமியாரைப் பார்ப்பதற்கு இரண்டு மூன்று நாட்கள்கூடக் காத்திருக்க வேண்டியதிருக்கிறது. அவன் தான் விரும்பியபோதுதான் அதிசயங்களைச் செய்து காட்டு கின்றான். கைநிறைய மண்ணை எடுத்துக்கொள்வான். அதன் மீது சிறிது நேரம் தன் மூச்சைப் பிரயோகிப்பான். அப்போது அங்கே பூக்கள் நிறைந்த அற்புதமான ரோஜாச் செடியைக் காணலாம்."

"ஒரு நாள் மாலைநேரத்தில் மட்டும் நானூறுக்கும் மேற்பட்ட பெண்களை மட்டும் எண்ணிக் கணக்கிட்டதாக அந்தப் போலீஸ் நிருபர் கூறுகின்றார். வழக்கமாக, அழகும் இளமையும் உள்ளவர்களை மட்டுமே அவன் சந்திக்கிறான். மற்றவர்கள் மன்னிப்புக்கு வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமான பாவங்களைச் செய்யவில்லை என்று அவன் சொல்வானாம்."

"ரஸ்புடீன் பெருந்தொகை சம்பாதிக்கின்றான். அவனைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவதற்குக் குறிப்பிட்ட கட்டணத் தொகையென்று எதுவும் வரையறை செய்யப்படவில்லை. ஆனால், அவனுடைய காரியதரிசியான ஸ்டிரியாப்காவ் 100 ரூபிளுக்குக் குறையாமல் கட்டணம் செலுத்தியவர்களை மட்டுமே ரஸ்புடீனுக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பான். நூறு ரூபிளுக்கு அதிகமாகக் கொடுத்தவர்கள் விசேஷமாகக் கவனிக்கப்பட்டார்கள். நாருக்கின் சீமாட்டி என்பவள் அவனைப் பார்ப்பதற்கு ஆயிரம் ரூபிள்கள் தந்தாளாம். அப்படிச் சேர்ந்த பணத்தை எல்லாம், ரஸ்புடீன், தான் பிட்ரோஸ் கோயி கிராமத்தில் கட்டுவதாக வாக் களித்திருந்த கோயிலுக்காகத் தனியாக ஒதுக்கி வைத்து வந்தான்."

போலீஸ் அறிக்கையே இப்படிக் கூறுமானால், சாதாரண ஜனங்கள் மத்தியிலே எப்படிப்பட்ட செய்திகள் பரவி யிருக்கும் என்பதை நாம் கற்பனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

அரண்மனைச் செல்வாக்கு

ரஸ்புடீன் எவ்வாறு சக்கரவர்த்தியின் அரண்மனையைச் சேர்ந்தான்? இரண்டு வகையான தகவல்கள் இதற்குத் தரப் படுகின்றன. ஒரு தகவல், இந்தக் கௌரவத்தை, நாம் முன்பே சொன்ன சந்த் சீமாட்டிக்குத் தருகிறது. மற்றொரு தகவல் சாரிணு (சாரின் மனைவி) தன்னுடைய அந்தரங்கத் தோழியான அன்னு வைரன்போவாவைத் தானே ரஸ்புடீனிடம் அனுப்பி, அவனைத் தான் சந்திக்க விரும்பு வதாகக் கூறி, அழைத்துவரச் சொன்னதாகக் கூறுகின்றது. எந்தத் தகவல் உண்மை என்பது பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம்; அது பெரிய விஷயமும் அல்ல.

ரஸ்புடீன் இந்தச் சாதாரணப் பெண்மணியான அன்னு வைரன்போவாவைத் தனக்கு வேண்டியவளாகச் சீக்கிர மாகவே செய்து கொண்டான். கோடீஸ்வர விதவையான சீமாட்டி பாச்மகோவாவை ஒதுக்கிவிட்டு, அன்னுவுக்கே 'தலைமைச் சகோதரி' என்னும் தகுதிப் பட்டத்தை அளித்துச் சிறப்பித்தான். சாரின் அரண்மனைக்கதவுகளை அவனுக்காகத் திறந்து, சாரிணுவின் அபிமானத்துக்கு உறுதியாக அவனை ஆக்கி வைப்பதற்குச் சன்மானமாகவே அவன் அவளைத் 'தலைமைச் சகோதரி' ஆக்கினுன். 'பாவமே ஆத்மசுகத்துக்கு வழி' என்ற தத்துவம் அன்னுவை மிகவும் எளிதாகக் கவர்ந்து விட்டது.

அன்னு, முதலில் ரஸ்புடீன் என்ற பெயரை மாற்றி 'நோவா' என்று வைத்துக்கொள்ளச் சொன்னுள். 'நோவா' என்முல் 'தத்துவ போதகர்' என்று பொருள்படுமாம். ரஸ்புடீன் என்ற சொல் அரச குடும்பத்தினருக்குக் கேட்கப்பிடிக்காத ஒரு சொல் என்று அவள் கூறினுள்.

முதல்முறை அவள் ரஸ்புடீனிடம் வந்து போனதன் பின்பு, அவன் எந்த நேரமும் அரண்மனைக்குப் போய்வரலாம் என்பதற்கான ஏற்பாட்டை அன்னு செய்துவிட்டாள்.

இந்தச் சமயத்தில், 'கோடீசுவர விதவையான சீமாட்டி பாச்மகோவா உடனே பீட்டர்ஸ்பர்க் நகரைவிட்டு வெளியேற வேண்டும்' என்ற போலிஸ் கட்டளை பிறந்தது. இதன் பின்னர், சாரினாவிடம் ரஸ்புடீனின் செல்வாக்கும், அரசவையில் அவன் செல்வாக்கும் நிலையாக ஸ்தாபிக்கப் பட்டுவிட்டன.

கிராமப் பயணம்

என்ன காரணத்தாலோ ரஸ்புடீன் 1908 ஆம் ஆண்டுக் கோடைகாலத்தைத் தன் பழைய கிராமத்திலே கழிக்கச் சென்றான். அப்படிச் செல்வதில் ஓர் ஆனந்தம் அவனுக்கு. எளிமையான கிராம மக்கள், அவர்களைக் காப்பாற்ற அவதரித்த கடவுளாக அவனைப் போற்றி வரவேற்றார்கள். ஆனால், இளமையும் அழகும் வாய்ந்தவர்களாக அவனோடு போயிருந்த பன்னிரு சகோதரிகள் காரணமாக அவன்மீது அவதூறு உண்டாயிற்று. இதைக் கேள்விப்பட்ட சாரினா, உடனே பீட்டர்ஸ்பர்க்குத் திரும்பிவருமாறு தகவல் அனுப்பி ரஸ்புடீனை அழைத்துக் கொண்டாள்.

அவன் குடித்து ஆட்டம் போடுவதுபற்றிய பல கதைகள் பரவத் தொடங்கின. ஆர்ச்பிஷப் அவனை ஒரு தெய்வீக விசாரணைக் குழுவின் முன்பாக வருமாறு ஆணையிட்டார். பிஷப் ஒருவரும், இரண்டு மதபோதர்களும், சிவில் கோர்ட்டின் மூன்று அதிகாரிகளும் அந்த விசாரணைக் குழுவில் இருந்தார்கள்.

நீதி தவறியது

விசாரணை முடிந்து குழுவினர் தம்முடைய முடிவைச் சொல்லவிருந்த நேரத்தில், அன்னா அந்த நீதிபதிகளைச் சந்தித்தாள். 'அந்தப் புனித மனிதன் குற்றமற்றவன்' என்று அறிவிக்கப்பட வேண்டும் என்பது சாரினாவின் ஆணை என்று அவள் தெரிவித்தாள்.

அந்த இடத்திலேயே அவன் விடுதலையானுன். குழுவினர் அவன் தெரிவித்த விளக்கங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதாகக் கூறிக் குற்றச் சாட்டுக்களைத் தள்ளுபடி செய்துவிட்டார்கள்.

மறுநாள், சாரிணு அவனைத் தன் மாளிகைக்கு வரப் பணித்தாள். அவன் அவள் முன்வந்தபோது, அவள் குனிந்து அவன் கையை முத்தமிட்டாள். அவன் எதிரிகள் அவனுக்குச் செய்த அவமதிப்புக்குத் தான் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

பிஷப்பான தோட்டக்காரன்

'ஏதாவது முக்கியமானதாக நான் செய்ய வேண்டுமா?'' என்று சார் அன்புடன் கேட்டார். தன் பழைய தோழனுன பர்னபி என்னும் தோட்டக்காரனை டோப்ளாஸ்க் நகரத்தின் பிஷப்பாக நியமிக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டான் ரஸ்புடீன். இரண்டு நாட்களுக்குள் அவ்வாறே பர்னபி பிஷப்பாக நியமனம் பெற்றுன்.

ரஸ்புடீனின் அடுத்த திட்டம் தன்னை இளவரசனுக்கும் இளவரசிகளுக்கும் தெய்வீக ஆலோசகராக நியமிக்கச் செய்வதுதான். பிஷப் விவகாரத்துக்குப்பின் எல்லாம் எளிதாக எதிர்பார்க்க கூடியதாகவே அவனுக்குத் தோன்றிற்று.

கீயோன் கௌசவா என்னும் இளம்பெண் 28-6-1914இல் ரஸ்புடீனைச் சுட்டுக் கொல்ல முயன்றுள். குண்டு அவன் அடிவயிற்றில் பாய்ந்தது. மறுநாள் செய்தியறிந்த சார் மன்னர், அரசாங்கத்துக்கு நல்ல நண்பர்களுள் ஒருவரின் உயிரைக் காப்பதற்கு எல்லாவற்றையும் செய்யுமாறு, டோப்லாஸ்க் கவர்னருக்குத் தந்திமூலம் செய்தியனுப்பினுர்.

சாரிணுவின் கடிதம்

ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னர் 1914இல் மகாயுத்தம் தொடங்கி விட்டது. ரஸ்புடீன் தன் காயத்திலிருந்து

விடுபட்டு உடலைத் தேற்றிக் கொண்டிருந்தான். சாரிணு அப்போது அடியிற் கண்டவாறு அவனுக்குக் கடிதம் எழுதினுள்.

"என் அன்புக்குரிய தலைவரே! நிக்கி, 'தாங்கள் சார்ஸ்கோசிலே அரண்மனையிலே இருப்பது முதன்மையானது என்பதை உணர்ந்துள்ளதை மகிழ்வோடு தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன். மிக விரைவாகத் திரும்புங்கள். நீங்கள் மிகத் தூரத்திலிருப்பதை நினைத்து என் மெல்லிய இதயம் வருத்தப்படுகின்றது. நான் உங்கள் கைகளைப் பற்றியவாறு உங்கள் கண்களில் ஒளிசெய்யும் என் ஆத்மஒளியைக் காணுததால், எல்லாவற்றையுமே இழந்துவிட்டவளைப் போலக் கலங்கியுள்ளேன்.

"இப்போது நம் துன்பங்கள் முடிந்து போயிருக்கும்; இனி நாம் ஒருபோதும் பிரியவேண்டியதிராது என்று நம்புகின்றேன். என்னைப் பொறுத்த மட்டில், உங்களோடு சாவை அடைந்து, உங்களுடன், நீங்கள் என்னைத் தயாரித்துள்ளபடியே சுவர்க்கத்தை அடையக் கடவுள் எனக்கு வழிசெய்தாற் போதும். நான் கடவுளுக்கு மிகவும் நன்றி செலுத்துவேன்.

"நான் ஒருத்தி மட்டுமே உங்கள் வருகையை விரும்பவில்லை. அன்னுவும் பொறுமையிழந்தவளாகச் செத்துக் கொண்டிருக்கின்ருள்.

"இரண்டு பெண்கள்மீதும் இரக்கங் காட்டுங்கள். நாங்கள் உங்களைப் போற்றுகிறவர்கள். நீங்கள் இல்லாமல் வாழ முடியாதவர்கள்.

"உங்கள் எண்ணங்களில் எனக்கு உங்கள் மனப்பூர்வமான ஆசியைத் தாருங்கள். நேரில் வந்து ஆசிதருவதற்கு முன்னேடியாக அது இருக்கட்டும். என் முழுமனமும் தங்களோடுதான் சார்ந்திருக்கின்றது.

"உங்களையே நினைத்தபடி இருக்கும் உங்கள் மகள்.

கொள்ளையோ கொள்ளை

ரஸ்புடீன் அரண்மனைக்குத் திரும்பினுன். அவன் செல்வாக்கு முன்னைவிட அரண்மனையில் அதிகமாயிற்று. அந்தச் செல்வாக்கைத் தனக்கு இலாபகரமாகச் செய்து கொள்ள அவன் துணிந்தான். சாரிடமிருந்தும் சாரினுவிட மிருந்தும் அவன் விலையுயர்ந்த பரிசுகளைப் பெற்றுவந்தான். ஒரு சமயம், அரசர் விலையுயர்ந்த ஒரு வைரக்கல்லை ரஸ்புடீனுக்குப் பரிசளித்தார். அது முப்பதாயிரம் ரூபிள்கள் மதிப்புடையது. அவருடைய முடிசூட்டு விழாவின்போது அவருக்குப் பரிசாக வந்தது. யுத்த காலத்தைச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு மேலும் செல்வத்தைக் குவிக்க ரஸ்புடீன் முடிவு செய்தான். வெடி மருந்து களுக்கான பலஆர்டர்கள் அவன் சிபாரிசு செய்தவர்களுக்கே தரப்பட்டன. தனக்குப் பணம் தருகிறவர்களுக்குத்தான் அவன் சிபாரிசு செய்தான். ஒரு ஆர்டரில் மட்டும் 360,000 ரூபிள்கள் அவனுக்குக் கிடைத்தன.

புரட்சிக்குப்பின், அன்னுவின் டயரி அதிகாரிகளிடம் சிக்கியது. அதன்படி 1915 ஏப்ரலுக்குப் பின்னுல் ரஸ்புடீன் தன் செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தி, எந்த விலை தந்தும் ஜெர்மனியோடு சமாதானஞ் செய்துகொள்ளத் திட்ட மிட்டான் என்பது சந்தேகமறத் தெளிவாகின்றது. அதற்கு அவனுக்கு என்ன பரிசு தரவேண்டும் என்பதை அவன் வெளியிடவில்லை. ஆனுல், அவன் அதுவரை உயிரோடிருந் தால், பெரும்பொருளைப் பெற்றிருப்பான் என்பது திண்ணம்.

டால்ஸ்டாய் குமுறல்

இந்தச் சமயத்தில், கருவூலப் பொறுப்பில் இருந்த வரான டால்ஸ்டாய் பிரபு அரண்மனை நகைகள் பலவற்றி லிருந்த விலையுயர்ந்த வைரக்கற்கள் அகற்றப்பட்டு, அவற்றி னிடத்திலே பசை வைக்கப்பட்டிருந்த மோசடியைக் கண்டு பிடித்தார். சார்அலெக்சாந்தர்IIவின் கிரீடத்தைஅலங்கரித்த நிலக்கல், மகா காதரைனுடைய வைரக்கற்கள், பயங்கர

ஜவானின் இணையற்ற முத்துக்கள் போன்றவை அவற்றுள் முதன்மையானவை. அவற்றோடு, இவைபோன்ற விலை மதிப்புமிகுந்த பல கற்களும் களவாடப்பட்டு, அவை இருந்த இடத்தில் போலிக் கற்கள் வைக்கப்பட்டிருந்தன.

இந்தச்செய்தியைக்கேட்டதும் சார் அரசர் கடுமையான ஆத்திரமடைந்தார். ஆனால், மறுநாள், அவர் சொந்தக் கையெழுத்தில், டால்ஸ்டாய் பிரபுவுக்கு, "நகைக் கருவூலக் களவுபற்றிய விசாரணையைத் தொடர வேண்டாம். அது மிக மிக ரகசியமாகவே இருக்கட்டும்" என்று எதனாலோ எழுதினார்.

சீலியா வெர்னர் என்பவள் ஓர் ஆஸ்திரிய நாட்டுப் பெண். இவள் ரஸ்புடீனுக்கு வேண்டியவள். அவன் சிபார்சில் இவளுக்கு ராஜதூதர்களுக்குரிய பாஸ்போர்ட் தரப்பட்டிருந்தது. அவள் சில மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ரஷ்யாவுக்கு வந்து ஸ்டாக்ஹோம் நகருக்குப் போய் வந்து கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய பெட்டிகளை எவரும் சோதனைபோட்டு அவளுக்குத் துன்பம் தந்ததே கிடையாது.

சீரோவின் சிந்தனை

ரஸ்புடீனின் வரலாற்றை நான் எழுதக் கருதவில்லை. அதனால் பல சம்பவங்களை விட்டுவிடுகின்றேன். நான் அறிவித்தபடியே அவன் முடிவு எப்படி ஏற்பட்டது என்பதை மட்டும் வாசகர்களுக்குச் சொல்ல நினைக்கின்றேன்.

இவ்வளவு தூரம் டல செய்திகளைச் சொன்னது, ரஸ் புடீன் ரஷிய வரலாற்றில் ஒரு முக்கியமான திருப்பத்தில், ரஷிய அரச குடும்பத்தின் வீழ்ச்சிக்கும், அதன்மூலம் ரஷியப் புரட்சிக்கும் மூலகாரணமாக இருந்தவர்களுள், மிக முக்கிய மானவன் என்பதால்தான்.

இந்த மனிதன் மட்டும், சாரினாவிடம், அவளது உறுதியான நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரனாகி இருக்காவிட்டால், ரஷ்யப் புரட்சியே வந்திருக்காது. இலட்சக் கணக்கான

மக்களின் உயிர்கள் பூகம்பத்தில் பட்டதுபோல அப்படிக் கோரமாகச் சாவதிலிருந்தும் பிழைத்திருக்கும். இது என் உறுதியான நம்பிக்கை.

இல்லையானல், என்பது ஒரு பொருளமைந்த சொல். விதியின் சாவிபோல அது செயல்படும் சக்தி வாய்ந்தது.

வருங்காலத்தின் நன்மையையோ தீமையையோ நமக்குப் புலப்படுத்துவது.

ரஸ்புடீன் பிறக்காமல் இருந்தால் !

ஜூடாஸ் இஸ்காரியட் என்பவன் மட்டும் பிறக்க வில்லையானல், கால்வாரியில் நிகழ்ந்த பயங்கரமான நிகழ்ச்சியும் நடக்காமலே போயிருக்கலாம்.

அப்படியே ரஸ்புடீன் ரஷ்யாவின் அரசியல் அரங்கிலே குறுக்கிடாமலிருந்தால், எல்லாமே வேறுவிதமாக இருந் தாலும் இருந்திருக்கும்!

இப்படி நினைப்பது பயனற்றது. நாடுகள் எழுகின்றன வீழ்கின்றன. ஆணும் பெண்ணும் விதியின் பாவிலே காணப்படும் நூல்களே தாம். நெசவு செய்யும் மாதிரியை விதிதான் முடிவு செய்து நடத்துகிறது. அதன் முன்பு எவராலும் எதுவும் செய்ய இயலாது. தலைகுனிந்தபடி "சுவர்க்கத்தைப்போலவே இங்கும் உம் எண்ணம் அப்படியே செய்யப்படட்டும்" என்றுதான் முணுமுணுக்க வேண்டும்.

நெப்போலியனைப் போலவும், கெய்சர் மன்னர் போலவும், ரஷியாவின் நிக்கொலஸ் மன்னரைப் போலவும், ரஸ்புடீனும் விதியின் அடிமைகளுள் ஒருவன்தான். ஆகவே அவன், புரியமுடியாத வாழ்வியலின் சக்திக்குப் பணிந்து, அதன் விளைவுகளை உருவாக்க ஒரு கருவியாக விளங்கினன். வறுமையிலே பிறந்தாலும், அரண்மனையிலே பிறந்தாலும், விதிக்குச் செவகம் செய்பவர்களின் நிலைமை என்னவோ ஒன்று தான்.

ரஸ்புடீன் மிக எளிய மோசமான வறுமையிலிருந்த குடும்பத்திலேதான் பிறந்தான். எழுதப் படிக்கக்கூட அவனுக்குத் தெரியாது. ஆனல், இந்த மனிதன் ஒரு சக்தி படைத்தவனக உருவானன். அந்தச் சக்தியால் ரோமனுவ் அரசபரம்பரையே அழிந்தது. ஒரு நாகரிகமே சிதைந்தது. அதிகமான அழிவும் குமுறலும் அந்தக் காலத்தில் உண்டாயிற்று. இந்த அளவுக்குப் பயங்கர அழிவுக்கு வேறு எவருமே கருவியாக இருந்ததில்லே.

12 வருடங்கள்

எல்லாம் பன்னிரண்டு வருடங்களில் நடந்தவைதாம். 1903 பிப்ரவரி ஐந்தாம் நாள் இரவில் ஒரு மதபோதகரின் வாக்கினல் ரஸ்புடீனின் வாழ்க்கைநெறி மாறியது. அவன் மிகத் துணிவோடு ரஷ்ய அரசியலரங்கில் நுழைந்து செயல் பட்டான். அவன் 1915இல் உச்சத்தை அடைந்தான். இந்தக் காலத்திற்குள் அவன் ஒரு தோட்டக்காரனைப் பிஷப் பதவியில் அமர்த்தினன். ஏராளமான செல்வ செல்வாக்கு களைத் தேடிக் குவித்தான். புனித மைக்கேலின் நினைவாக ஒரு சர்ச்சைக் கட்டினன். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஒரு சக்கரவர்த்தியையும், சக்கர வர்த்தினியையும் தன் காலடியிலே பணிந்து விழுமாறும் செய்தான்.

1915 இல் ரஸ்புடீன் நிக்கொலஸ் பிரபு வகித்துவந்த சேனதிபதி பதவியிலிருந்து அவரை டிஸ்மிஸ் செய்யுமாறு செய்தான். அவன் செல்வாக்குக்கு உட்பட்ட காவ்ஸ்டோவ், ட்சேர்பாடோவ் இளவரசனுக்குப் பதிலாக உள்நாட்டு மந்திரியாக நியமிக்கப்பட்டான். ஸ்டர்னர் பிரதம மந்திரியாக அமர்ந்தார்.

புத்தி கெட்டது

1915 இல் சாமியார் உடையிலே சுற்றிய ரஸ்புடீன் ரஷ்யாவின் சந்தேகமில்லாத பெருந்தலேவனக விளங்கினன்,

அவன் ஒரு கெட்டிக்காரனுக இருந்தால், அவன் தன் பதவியைக் காப்பாற்றியிருக்க முடியும். ஆனுல் விதியின் பாதையிலே அவன் செயல்கள் எப்படியோ தடம் புரண்டு வழிமாறிப் போயின.

ஆடம்பர ஆர்வமும், பாவச் செயல்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதலும் அவன் கண்களைக்கட்டின. குடியும், காமமும், தற்பெருமை பேசுவதும் மீதியைச் செய்து முடித்தன.

ஒரு நாள் இரவு, அவனும் அவன் கையாட்களுமாகக் குடித்துக் கூத்தடித்தபடி, ஓர் ஓட்டலில் தம்மை மறந்து இருந்தனர். போதை மிகுதியால் ரஸ்புடீன் 'ரஷ்யன்' என்று சொல்லப்படும் அனைத்தையுமே கண்டித்துப் பேசினுன்.

பக்கத்து மேசைகளிலிருந்தவர்கள் அதுகேட்டு அதிர்ச்சி அடைந்தனர். சிலர் சிரித்தனர். சிலர் மேலும் பேசுமாறு ரஸ்புடீனைத் தூண்டி விட்டனர்.

பைத்தியம் பிடித்த காளைமாடு மாதிரி தன்பார்வையை அவன் நாலாபுறமும் சுழலவிட்டான். மிகத் தொலைவில் இல்லாது கொஞ்சம் தள்ளியிருந்த டிமிட்ரி மகாராஜ குமாரனை அவன் பார்த்திருக்கலாம். டிமிட்ரி ராஜகுமாரன் சார் நிக்கலாசின் ஒன்றுவிட்ட சகோதரன். அவனுடன் யூசுப்போவ் அரசகுமாரனும், மற்றும் மூன்று விருந்தாளி களும் இருந்தார்கள்.

"ரஷ்யாவின் எந்தப் பெரிய மகாராஜ குமாரர்களைப் பற்றியும் எனக்குக்கவலையில்லை. புனித மடாலயங்களைப்பற்றி யும் எனக்குக்அக்கரையில்லை" என்று ரஸ்புடீன் கர்ஜித்தான்.

டிமிட்ரி ராஜகுமாரன் உடனே எழுந்தார். அந்த இடத் திலேயே மோதிப் பார்த்துவிட அவர் துடிதுடித்தார். ஆனுல், அப்போது அங்கு நுழைந்த தூமாவின் உறுப்பினர் ஒருவர், இடையிலே நுழைந்து, அசம்பாவிதம் ஏதும் வளராமல் ராஜகுமாரனைத் தடுத்தார்.

சதி உருவானது

அவர் ரஸ்புடீன் பக்கம் திரும்பினுர். "தீய பித்தலாட்டக் காரனே! நீ எதற்கும் கவலைப்படாதே! உன் பயங்கரமான ஆட்சிக்கு முடிவு நெருங்கிவிட்டது. குடித்தும் அதிசயம் பேசியும் உன்னைக் குருடாக்கிக்கொள். கூடிய சீக்கிரமே உன்னை ரஷ்யாவிலிருந்து ஒழிக்க ஒருவன் தோன்றுவான்" என்ருர். இவர் பெயர் புகழ்பெற்ற போரிக்கேவிச் ஆகும்.

ரஸ்புடீன் எந்தப் பதிலும் சொல்லவில்லை. அவன் முகம் வெளுத்துப் போயிற்று. அவன் எழுந்து தன் ஆதரவாளரோடு ஹோட்டலைவிட்டு வெளியே போய்விட்டான்.எல்லோருக்கும் அவன் செயல் ஆச்சரியத்தைத் தந்தது.

யூசுப்போவ் இளவரசன் புதிதாக வந்த மனிதனிடம் சென்று, அவன் கையைப் பற்றிக் கொண்டார். "போரிக்கே விச்! உமக்கு நன்றி. நீர் இந்தப் பித்தலாட்டக்காரனை ஒழிக்க ஒருவன் வரக்கூடும் என்றீர் அல்லவா? அந்த மனிதனுக என்னை நான் ஒப்படைக்கின்றேன்" என்ருர்.

டிமிட்ரி மஹாராஜகுமானும் அவர்களோடு சேர்ந்து கொண்டார். "என்னையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தத் தீயவனை ஒழித்தாக வேண்டும். இந்த அரக்கனின் பார்வை யிலிருந்து ரஷ்யாவை மீட்க நாம் உறுதி எடுத்துக் கொள்வோம்" என்ருர். இப்படி, அங்கே அவர்கள் தங்களுக்குள் சத்தியம் செய்து உறுதிப் பிரமாணம் எடுத்துக் கொண்டார்கள்.

என்ருலும், கடைசிக் காட்சியை நடத்த மேலும் சில மாதங்கள் சென்றன.

காரலி! காரலி!

1916 ஆம் வருடம் டிசம்பர் மாதம் 15 ஆம் தேதி எல்லாம் தயாராய் விட்டது. முக்கியமான நடிகர்கள் வந்து சேர்ந்தனர். டிமிட்ரி ராஜகுமாரன், யூசுப்போவ் அரச

குமாரன், போரிக்கேவிச், மற்ெருருமனிதன், மகாஅழகியான காரலி அனைவரும் கூடிவிட்டனர். காரலி மீது நெடுங்கால மாகவே ரஸ்புடீனுக்கு ஒரு கண். யூசுப்போவின் மோஸ்கயா அரண்மனை நாடகக் களமாக அமைந்தது.

இரவுச் சாப்பாட்டுக்கு ரஸ்புடீன் அங்கே வரவேண்டும். அதற்குக் காரலி தூண்டுகோலாக இருப்பாள். மற்றவர்கள் தேவைப்படும்வரை பின்னணியில் இருக்கவேண்டும். இப்படி அவர்கள் தமக்குள் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

ஈசாக்குத் தேவாலயத்தின் மணி பதினொன்று அடித்தது. ஒரு கார் வந்து யூசுப்போவின் அரண்மனை வாசலில் நின்றது. காரைவிட்டு ரஸ்புடீன் இறங்கினான். காரைப் போகச் சொல்லிவிட்டு, வெறிச்சோடிக் கிடந்த தெருவை மேலும் கீழுமாகப் பார்த்தான். சிறிது நேரம் தயங்கி நின்றபின், மணியை அடித்தான்.

'தனக்கு ஏதோ அபாயம்' என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். காரலியின் அழகைப் பற்றிய நினைவு அவன் அறிவை மயக்கிவிட்டது. அதனால்தான் அவன் அழைப்பு மணியை அழுத்தினான்.

இளவரசனே வந்து கதவைத் திறந்தான்.

''எல்லாப்பணியாளர்களுக்கும் இன்றிரவு விடுமுறைதந்து அனுப்பிட்டேன். உங்கள் ஆனந்தத்திற்கு எவ்விதஇடையூறும் இருக்கக்கூடாது அல்லவா! மேலும், அப்போதுதான் எவரும் இதைத் தெரித்துகொள்ளவும் முடியாது. உள்ளே வாருங்கள். அவள் குறித்தபடி வந்துவிடுவாள்'' என்று அன்பு கலந்து பேசினான் இளவரசன்.

விஷமிட்ட ஒயின்

இருவரும் சாப்பாட்டு அறைக்குள் ஒன்ருகச் சென்றனர். சுவையான உணவு மேசைமீது தயாராயிருந்தது. யூசுப்போவ் பண்ணையிலிருந்து வந்த சிவந்த கிரிமியன் ஒயின்,அருமையாக

சித்திரவேலை செதுக்கப்பட்ட இரண்டு தாங்கிகளில் இருந்தது. ரஸ்புடீனின் முன்பாக வைக்கப்பட்ட குவளையி லிருந்த ஒயினில்ஆறுபேரைக் கொல்லக்கூடிய பொட்டாசியம் சைனைட் நஞ்சு கலக்கப்பட்டிருந்தது. அவன் வலது கைப் பக்கத்திலிருந்த தங்கத் தட்டில் சுவையான சிற்றுணவு இருந்தது. அதிலும் சைனைட் கலக்கப்பட்டிருந்தது.

ரஸ்புடீன் எதையும் உண்ணவுமில்லை; குடிக்கவுமில்லை.

"காரலி வரட்டும்; நேரம் இருக்கிறது" என்ருன். "என் மனம், நான் பார்த்திராத பேரழகியை ரசிக்கவேண்டுமானுல் கொஞ்சம் குளுமையாகவே இருக்கவேண்டும். இதற்கு நன்றியாக அரசகுமாரனுக்கு நான் என்ன செய்யமுடியும்? என்ன கௌரவமும் பெயரும் தேவையோ சொல்லுங்கள். சார் மன்னர் அதற்கான ஆணையை நாளை இரவுக்குள் கையெழுத்திடுவார் என்று நான் இப்போதே உறுதி கூறுகின்றேன்" என்ருன் ரஸ்புடீர்.

"நாளை மகிழ்ச்சியை நினைத்துச் சிறிது ஒயினைப் பருகு வோம்" என்று சிரித்தபடியே இளவரசன் கூறினுர். 'உம்மைப் போன்றவர் ஒரு அழகான பெண்ணுக்கு நியாயம் செய்யத் தவறுவதற்கு இந்த ஜாடிபோலப் பல ஜாடி ஒயின் தேவைப் படுமே!" என்று சொல்லி மேலும் சிரித்தான்.

அந்தப் புகழ்ச்சி தன்வேலையைச் செய்தது. ரஸ்புடீன் தன் குவளையை நிரப்பி ஒரே மடக்கில் குடித்தான். அடுத்து மற்ருெரு குவளை மது உள்ளே போயிற்று. சாசுக்கீஸ் இருந்த தட்டில் அவன் கண்பார்வை சென்றது. அவற்றையும் அவன் தின்று காலி செய்தான்.

நடுக்கமும் விளைவும்

ஆனுல், எதுவுமே நிகழவில்லை.

அரசகுமாரன் நடுக்கமடைந்தார். நெற்றியில் வியர்வைத் துளிகள் அரும்பின. 'ஒரு சிகரெட் பிடியுங்கள்' என்று,தன்

வைரமிழைத்த சிகரெட் பெட்டியை எடுத்து ரஸ்புடீனிடம் தயாராக நீட்டினர்.

"வேண்டாம். சில பெண்கள் புகையிலே வாடையை வெறுப்பார்கள். என் வாழ்நாளில் முதன்முதலாக இன்று தான் நான் என் பற்களேயே சுத்தம் செய்திருக்கின்றேன்" என்ருன் ரஸ்புடீன்.

அவன் திரும்பிப் பார்த்திருந்தால், மாடிப்படி அருகே கைகளேக் கட்டியபடி நின்ற அழகி காரலியைக் கண்டிருப் பான். காரலிக்குச் சற்றுப் பின்னுல் கெட்டித்த ரிவால் வாருடன் ஒருவன் நின்ருன்.

"கிரிமியன் ஒயினேப் பற்றி அதிகமாகக் கவனஞ் செலுத்தாதீர்கள். அது என் தொண்டையிலே ஒரே கசப்பை உண்டாக்கி விட்டது" என்ருன் ரஸ்புடீன்.

"உங்களுக்குப் பழக்கமில்லே. அது நல்ல டானிக் என்று புகழ்பெற்றது. நல்ல வலுவைத் தருவது. பாட்டிலேக் காலி செய்யுங்கள். இன்னும் கொஞ்சமாக அப்புறம் பருகலாம்" என்ருன் அரசகுமாரன்.

தந்தச் சிலுவை

ரஸ்புடீன் பாட்டிலேக் காலி செய்தான்!

ஆனுலும், எதுவும் நிகழவில்லே.

அரசகுமாரனுக்கு நடுக்கம் அதிகமாக உண்டாயிற்று. அதை மறைக்கவும் அவன் முயன்ருன். ரஸ்புடீனிடம் விடை பெற்று மாடியைநோக்கித் தன் ரிவால்வாரை எடுத்துவரச் சென்ருன். அவன் திரும்பியபோது ரஸ்புடீன் அமைதியிழந்து முன்னும் பின்னுமாக நடந்து கொண்டிருந்தான்.

"எனக்கு ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறது. அந்த சகொஸ்சி கள் என் வயிற்றைக் கெடுத்துவிட்டன. இனியும் காரலிக் காக என்னுல் காத்திருக்க முடியாது. அவள் வந்தால் அவளேப் பிசாசிடமே போகச் சொல்லுங்கள். ரஸ்புடீனேக்

காக்கவைத்த முதல் பெண் அவள்தான்'' என்று சொல்லி விட்டு, ரஸ்புடீன் தன் மேல்கோட்டை எடுக்க முயன்றான்.

''அவசரப்படாதீர்கள்! அவள் எந்த நொடியும் வந்து விடலாம். அதற்குள் இந்த அற்புதமான செதுக்கு வேலை யைப் பாருங்கள். இன்றிரவு அதை உங்களோடு எடுத்துப் போகலாம்'' என்றான் இளவரசன்.

ரஸ்புடீன் எந்தப் பரிசையும் எந்தக் காலத்திலும் மறுத்ததில்லை.

''அதை அவன் கையில் எடுத்துக் கொண்டான். அது சித்திர வேலைப்பாடு செய்யப் பெற்ற தந்தச் சிலுவை. அது ரஸ்புடீனைக் கவர்ந்தது. அதை ஆராயக் கருதி, அவன் விளக்கின் ஒளியருகே சென்று சற்றுக் குனிந்து பார்க்க லானான்.

ரஷ்யாவுக்கு விடுதலை !

அப்போது யூசுப்போவ் தன் ரிவால்வாரால் நேராக ரஸ்புடீனின் மார்பை நோக்கிச் சுட்டார். ரஸ்புடீன் சுருண்டு விழ்ந்தான். அவன் குரல் சோகமாயிருந்தது. டிமிட்ரி ராஜகுமாரன் தன் காரைக் கொண்டுவர ஓடினான். ரஸ்புடீ னின் உடலைக் கொண்டுபோய் நீவா நதியில் போட்டுவிட அவர்கள் முடிவு செய்திருந்தனர்.

திட்டத்தின் வெற்றி அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளித்தது.

'ரஷ்யா! புனித ரஷ்யா! இறுதியில் விடுதலை அடைந்து விட்டது!' என்று ஒரே குரலில் சொன்னார்கள் அவர்கள்.

''கவனியுங்கள்! சாப்பாட்டு அறையிலிருந்து ஒரு சத்தம் வருகிறது'' என்றான் ஒருவன். ''இருக்காது அதற்குச் சந்தர்ப் பமே கிடையாது'' என்றான் யூசுப்போவ்.

ரஸ்புடீன் சாமியார் உடை திறந்து கிடக்க, ரத்தம் பீறிட்டுப் பாய, அந்த அறையின் மத்தியில், ஒரு நாற்காலி யைப் பிடித்தபடி விழுந்து கிடந்தான்.

அவர்கள் ஒரு முடிவுக்கு வருமுன், அவன் எழுந்து தோட்டத்துக்குள் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தான். அவன் எடுத்துவைத்த ஒவ்வோர் அடியிலும் பனிமீது ரத்தத் துளிகள் படிந்திருந்தன.

அவன் கதவருகே சென்று, அதன் கைப்பிடியைப் பற்றினுன். அப்போது, யூகப்போவும் போரிக்கேவிச்சும் ஒரே சமயத்தில் அவனேச் சுட்டார்கள். வாய் திறக்காமல் ரஸ்புடீன் அப்படியே வீழ்ந்துவிட்டான்.

காரில் அவன் உடலேப் போட்டுக் கொண்டு போய், பீட்ரோவ்ஸ்கி பாலத்திலிருந்து அவனே ஆற்றில் எடுத்துப் போடத் தூக்கினுர்கள். பயங்கரத்திலும் பயங்கரம்! அவன் அப்போதும் உயிரோடிருந்தான்! அவன் வலது கை அவனேத் தூக்கியவர்களுள் ஒரு ஆபீசரின் சட்டையின் தோள் பட்டையை இறுகப் பற்றியது. அதைக் கிழித்துக்கொண்டு தான் ரஸ்புடீன் உடல் ஆற்றினுள் விழுந்தது.

விதியின் வல்லமை!

விதியை ஏமாற்றவே முடியாது. நான்கு பலசாலிகள் உறுதியோடு அவன் உடலேத் தூக்கி ஆற்றில் போட்டார் கள். பாலத்தடியிலிருந்த கல்மேடையிலே மோதிச் சென்று, பனிக்கட்டி ஒன்றின்மீது மோதிச் சிதைந்து, சுழித்தோடும் நீவா நதியின் பனித்தண்ணீரில் ரஸ்புடீனின் உடல் விழுந்து மறைந்துவிட்டது.

அவனேடு அவன் அதீத அமாநுஷ்ய சக்திகளும் மறைந்து விட்டன! எல்லாம் யுகசக்தியின் விளேயாட்டு! தெய்வீக சக்திகளேச் சுய நன்மைக்குப் பயன்படுத்தினுல் எவ்வளவு தீமைகள் உண்டாகும் என்பதை இதனுல் அறியலாம்.

11. பிராணுயாம சக்தி

'பிராணன்' என்பது உயிர். அது நிலைபெற வேண்டும், அதற்குப் 'பிராண வாயு' அவசியம். பிராண வாயு இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களை வலுப்படுத்துகிறது. இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கிறது. உடலுக்கு வலிமையையும் அழகையும் சக்தியையும் தருகின்றது. இந்தப் பிராண வாயுவை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அசுத்தக் காற்றை வெளியே விடவேண்டும். இப்படிச் செய்துவருகிற செயலுக்கு 'மூச்சு விடுதல்' என்று பெயர். பிறந்தது முதல் கடைசி மூச்சுப் போகிறவரை இது தொடர்ந்து நடை பெறுகின்றது. இரவும் பகலும் மூச்சு விடுகின்ருேம். விழித்து இருக்கும்போதும் தூங்கும்போதும் மூச்சுவிடுகின்ருேம். நாம் மூச்சுவிடாத நேரம் எதுவுமே கிடையாது. மூச்சுவிட மறந்தால் எல்லாமே போய்விட்ட மாதிரித்தான். 'பிணம்' என்று பேரிட்டு மிகவும் சீக்கிரமாகப் புதைத்தோ எரித்தோ நம் உடலையும் அழித்து விடுவார்கள்!

வாசி யோகம்

வாழ்க்கையிலே இப்படி ஒரு பெரிய முக்கியத்துவம் வகிக்கின்றது இந்த மூச்சுவிடுதல். இதைப் பிராணுயாமம் என்பார்கள். வாசி யோகம் என்பார்கள். நாடி சுத்தி என்பார்கள். சரம் என்பார்கள். இப்படிப் பெயர்கள் பல. இந்த மூச்சின் தத்துவமே தனியாகும். இதைப்பற்றி வந்துள்ள தமிழ் நூல்களும் மிகவும் அதிகம். அவற்றுள் இந்த வாசியைக் கட்டி நடத்திய சித்த புருஷர்கள் தாங்கள் கண்டுபிடித்த பல அதிசய சக்திகளைப் பற்றி எல்லாம் விளக்கமாகச் சொல்லியிருக்கின்ருர்கள். பல ஞானிகள் இதைப் பரம இரகசியமான முறையாகப்

போற்றி வருகின்ருர்கள். இதனுல் சாதிக்க முடியாத காரியமே கிடையாது என்பது அவர்கள் அனுபவம். இதற்கும் மனேசக்திக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு.

உயிரும் உடலும்

நாம் நேராகப் பார்க்கின்ற உடலுக்குள்ளேயே உயிர் இருக்கின்றது என்பதை எல்லோரும் தெரிந்திருக்கின்ருேம். அந்த உயிரின் எண்ணங்களை நிறைவேற்றும் கருவியாகவே உடல் பயன்படுகின்றது. உயிர் மனத்தின் மூலம் உடலை ஏவிச் செயல்படுத்துகின்றது. உடல் வலிமையாக இருந்தால் மனமும் வலிமையாக இருக்கும். மனம் வலிமையாக இருந்தால்தான், உயிரின் கட்டளைகள் முறையாக நிறை வேறும். அதனுல் உடலுக்கும், மனத்துக்கும், உயிருக்கும் இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். இடையருத ஆனந்த வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒரு சிறந்த இணைப்புப் பயிற்சியே பிராணுயாமம் ஆகும்.

சோதிட நூல்கள் மனிதனின் வயதை 120 என்று வரை யறுத்துப் பேசுகின்றன. 'மனிதனுக்கு வயது நூறலாதில்லை' என்பது ஒரு பொன்மொழி. ஆனுல், இப்பொழுதெல்லாம், நாற்பதிலே நடை தள்ளாடி, ஐம்பதிலே அசைந்தாடி, அறுபதிலே கிறுகிறுத்து, எழுபதையும் எட்டாமலே போய் விடுகிறவர்களே பல பேர். இதற்கு முன்பாகவே அவசரம் அவசரமாகப் பயணத்தை நடத்தி விடுகிறவர்களும் பலர். இதற்கெல்லாம் அடிப்படையான காரணம் வாசியின் மதிப்பை உணராமல், அதைப் பேணுமல், கெடுத்துக் கொள்வதே.

மூச்சுக் கணக்கு

ஒரு நாளைக்கு 60 நாழிகை நேரம் ஆகும். இந்த அறுபது நாழிகையிலும், ஒரு சாதாரண மனிதன் 21,600 சுவாசம் விடவேண்டும் என்பது விதி. அதாவது ஒரு நாழிகைக்கு 360 சுவாசம். ஒரு நொடிக்கு 6 சுவாசம். இந்த நிர்ணயம்

சரியானபடி இருப்பது உடல் நலத்தின் அறிகுறி. 21,600 சுவாசம் கழிகிற நேரமே ஆயுளின் ஒருநாள் ஆகும். இந்தச் சுவாசம் எண்ணிக்கையிலே குறையக் குறைய அந்த அளவுக்கு ஆயுளும் நீடிக்கின்றது. இதைக் குறைக்கும் முயற்சிதான் மூச்சை அடக்குதலான 'கும்பகம்' என்னும் பயிற்சியாகும். ஒரு நாளைக்குக் கும்பகத்தின் மூலம் 60 மூச்சுக் குறைந்தால் அந்த அளவுக்கு நம் ஆயுளும் அதிகரிக்கும். 'எண்ணற்ற காலம் வாழும்' யோக புருஷர்கள், இந்த அநுபவத்தை முறையாகக் கடைப்பிடித்து வெற்றி அடைந்தவர்கள்தாம்.

உள்ளே இழுக்கப்படுகின்ற மூச்சினால் இரத்தத்திற்குப் பிராண வாயு கிடைக்கின்றது. அது இரத்ததைச் சுத்தப் படுத்துகின்றது. இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் வெளி மூச்சில் வெளியேறுகின்றன. இதுஅறிந்த உண்மை. இதனால் மூச்சு நன்றாகச் செயல்படும்போது இரத்தம் தூய்மையாகி வலிமை பெறும் என்பதும், அதனால் உடல் உள்ளம் இரண்டுமே வலிமையடையும் என்பதும் உண்மையாகும்.

இரண்டு கலைகள்

நமக்கு இரண்டு நாசித் துளைகள் உள்ளன. வலது நாசி, இடது நாசி என்று அவற்றைச் சொல்லலாம். வலது நாசி வழியாகச் செல்லும் மூச்சுக்குச் 'சூரிய கலை' எனவும், இடது நாசி வழியாகச் செல்வதற்குச் 'சந்திர கலை' எனவும், பெயர். சூரிய கலையில் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது உடலும் மனமும் அடையும் அநுபவத்திற்கும், சந்திரகலையில் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது இவை பெறும் அநுபவத்திற்கும் வேறு பாடு உண்டு. இந்த ஓட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்தல், வலத்திலும்- இடத்திலும்- நெற்றிநடுவிலும்-இரண்டிலுமாக ஓடச்செய்தல், கும்பித்து நிறுத்தல், ஆறு ஆதாரங்களிலும் சென்று மோதச் செய்தல், இப்படியான பயிற்சிகள் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் அபரிமிதமான சக்திகளை எல்லாம் தருகின்றன. இவற்றை விரிவாகக் கற்று அநுபவரீதியாக ஆசானுடனிருந்து முறைப்படி பயிலவேண்டும். இங்கே இதன்

சிறப்பையும், சில அடிப்படையான ஆரம்பப் பயிற்சிகளையும் மட்டும் தெரிந்து கொள்வோம்.

'அஷ்டாங்க யோகம்' நம் நாட்டு முனிவர்களும், சித்தர்களும் நமக்கு அருளிச் செய்திருக்கிற ஓர் அநுபவ சாத்திரம். உடலையும் உயிரையும் மனத்தையும் சமநிலையில் இணைத்து வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய நுட்பமான முறைகள் இந்த யோக வழிகளிலே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அஷ்டாங்க யோகத்தின் நான்காவது உறுப்பாகப் பிராணுயாமம் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

பிராணுயாமம் என்ருல் என்ன ?

உள்ளே இழுக்கிற மூச்சு உள் மூச்சு; வெளியே விடுகிற மூச்சு வெளி மூச்சு. மூச்சை அடக்குதல் மூச்சடக்கம். இவற்றை ரேசகம் பூரகம் கும்பகம் என்றும் சொல்வதுண்டு. நம்முள் பிராணன் இருப்பதை அறிவோம். மூச்சை ஒழுங்கு படுத்திஞல் அந்தப் பிராணன் நமக்குக் கட்டுப்படுகின்றது. அதாவது நம் எண்ணத்துக்கு உட்படுகின்றது. இப்படி மூச்சை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலமாகப் பிராணனைக் கட்டுப் படுத்தும்போது, அபாரமான அபூர்வமான மனோசக்திகள் எல்லாம் வருகின்றன. இப்படிக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிதான் 'பிராணுயாமம்'.

குண்டலினி சக்தி

குண்டலினி சக்தி எனப்படும் ஒரு மகா சக்தியானது மூலாதாரத்திலே உறங்கிக் கிடக்கின்றது. பிராணுயாமப் பயிற்சியால் அந்தச் சக்தியும் விழிப்படைகிறது. வீரியத் தோடு எழுந்து பிரகாசிக்கின்றது. எல்லா வகையான சக்திகளுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பதே பிராணன்தான். வெம்மை, ஒளி, கடுந்தோற்றம், மின்சக்தி எல்லா வற்றிற்குமே இந்தச் சக்திதான் மூலதாரமாக இருந்து வருகின்றது. 'பிராணனை அறிந்தவனே பிரமத்தை

அறிந்தவன்' என்பது சுருதி வாக்கியம். பிராணனின் தனிப்பட்ட சிறப்பு இது!

பிராணனின் முதன்மை

மனிதனிடமும் மற்றுமுள்ள எல்லாச் சீவராசிகளிடமும் நிரம்பியிருப்பது பிராண சக்திதான். எவை எல்லாம் அசைகின்றனவோ, எவை எல்லாம் செயல்களைச்செய்கின்றனவோ, எவை எல்லாம் உயிரோடு வாழ்கின்றனவோ, அவை எல்லாமே பிராணனின் வெளி விருத்தியினாலேதான் இயல்கின்றன. ஒரு ஜீவனின் எல்லாவகையான மாறுதலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் செயலுக்கும் மூலமும் முதலுமாக அமைந்திருப்பதும் இந்தப் பிராண சக்தியே.

பிராணனும் மனமும்

பிராணன் மனத்தின் ஆணைப்படிதான் நம்முள்ளே இயங்கி வருவதன்று. பிராணனின் சக்தியை மனத்தால் உணர்ந்து வலிமைப் படுத்தலாம். அப்படி வலிமைப் படுத்தும்போது, உலகம் எங்கும் நிறைந்து பரவியிருக்கும் மகா சக்தியான பரப்பிரம்மசக்தியையும் வசப்படுத்தலாம். அதனோடு கலந்து, அதுவே தானாய், தானே அதுவாய் மேன்மையடைவதும் அப்போது மிகவும் எளிதாகிவிடும். இந்தப் பரமரகசியத்தை அறிந்து அப்பியசித்துப் பலன் கண்டவர்கள் நம் நாட்டுச் சித்தர்கள். சிவராஜயோகம் என்னும் உன்னத சமாதி நிலையிலே, அவர்கள், எல்லாம்வல்ல சித்தர்களாகவே விளங்கினார்கள். அவர்களால் எல்லாமே முடியும். முடியாதது எதுவுமே இல்லை. ஒருவனுடைய 'சக்தி' என்பதும், 'கவர்ச்சி' என்பதும், 'செல்வாக்கு' என்பதும் எல்லாமே இந்தப் பிராணசக்தியின் பரிபூரண வளர்ச்சியைப் பொறுத்ததுதான்.

அதிருஷ்டமும் முயற்சியும்

நம்மிடையிலேயும் சிலர் இருக்கிறார்கள். புகழுடன் செல்வமும் அவர்களிடம் தாமே போய்க் குவிகின்றன.

அவர்கள் அதிஷ்டசாலிகள், திறமைசாலிகள் என்று சொல்வோம். அவர்களிடம் இயல்பாகவே பிராணசக்தியாகிற ஜீவசக்தி பெருகியிருப்பது தான் அவர்களின் வெற்றி வாழ்வுக்குக் காரணம். இதே சக்தியை பயிற்சிகள் மூலம் பெற்று ஞானிகள் பயன்படுத்துகின்றார்கள். சிலர் அறியாமலேயே அதன் பயனை மட்டும் அநுபவிக்கின்றார்கள்.

எல்லாம் பிராண சக்தியே

பிராணனின் இயக்கந்தான் இதயத்தின் துடிப்பாக இயங்குகின்றது. சீரணம் மற்றும் உடலின் எல்லாவகையான இயக்கங்களும் பிராணனிலிருந்து உண்டாகும் சக்திக் கூறுகளாலேதான் நிகழ்ந்து வருகின்றன. மென்மையான நூலிழையைப்போல உடலினுள்ளே சதா ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற பிராணனை அறுத்துவிட்டால், எல்லாமே முடிந்து போய்விடும்!

பஞ்சபூத சித்தாந்தம்

பிராணனை ஆதிசக்தி என்றும், பரமசக்தி என்றும் சொல்லுவார்கள். இந்த ஆதி சக்தியின் விருத்தியினாலே தான் பஞ்சமகா பூதங்களான நிலம், நீர், தீ, வளி, ஆகாயம் என்னும் ஐந்தும் தோன்றி நிகழ்ந்து வருகின்றன. பிராணன் கட்டுப்படும்போது இவையும் கட்டுப்படும். இவையும் நாம் ஏவியதை நிகழ்விக்கும். நம் ஆணைவழியே இவையும் செயலாற்றும். மழை பெய்யும், காற்று வீசும், கனல் எரிக்கும், கடல் பொங்கும், எல்லாமே நாம் சொன்னபடி கேட்கும்.

மூச்சும் சித்தமும்

மூச்சைக் கட்டுக்கு உட்படுத்த வேண்டும். சித்தத்தின் ஏவலின்படி மூச்சு நடக்க வேண்டும். இதிலே வெற்றி பெற்றுவிட்டால், உடலியக்கங்களைச் சித்த விருத்திப்படியே நடக்கும்படியாகச் செய்து கொள்ளலாம். மனம் அப்போது ஆட்சிபீடத்திலே அமர்ந்திருக்கும். பொறிபுலன்கள் மனத்

திற்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும். ஆத்ம வலிமையும் தெளிவும் நாளுக்குநாள் வளரும். யுகசக்தியுடன் நம் ஆத்ம சக்தியும் ஒன்றுகி உயர்ந்துவிடும். பிராணசக்தி நமக்குத் தெய்வீக சக்தியாகிய பரம்பிரம சக்தியைத் தரக்கூடியது. வால்மீகி முனிவர் 'குசன்' என்ற ஒருவனைப் படைத்தார். விசுவாமித்திரர் 'திரிசங்கு சுவர்க்கம்' என்றொரு உலகையே உண்டாக்கினர். இராவணன் கைலையையே பெயர்த்தான். இப்படிப்பட்ட அபாரமான சக்திகள் எல்லாம் பிராண சக்தி பெருகப் பெருகத் தாமாகவே நம்மையும் வந்து சேர்ந்து விடுகின்றன.

எண்ணமே ஆதாரம்

'எண்ணம்' என்பதுதான் எல்லாவற்றுக்குமே ஆதார மானது. எண்ணுமல் எதையுமே செய்ய முடியாது. எண்ணத்தைச் சிதருமல் வைத்திருக்க வேண்டும். வைராக் கியமான மனவுறுதி வேண்டும். இந்த வைராக்கியத்தோடு மூச்சை நடத்தும்போது, மகா சக்தியானது நம் உடலிலே பொங்கிப் பூரித்துப் பிரவாகமாகப் பெருகுகின்றது. நம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு ஜீவ அணுவிலும் அதன் சக்திப் பாய்ச்சல் சென்று பரவுகின்றது. அவை புத்துணர்வும் புது வலிமையும் பெறுகின்றன. அதனுல் புத்துணர் வும் புதுவலிமையும் ஒளியும் அடைகின்ருேம். இப்போது மலர்ச்சி கைகூடுகின்றது. நோய்கள் நம்மைவிட்டு அகலு கின்றன. பிறர் நோய்களை நலமாக்கும் சக்தியும் நம்மிடம் ஊற்றெடுத்துப் பெருகுகின்றது. யோக புருஷர்கள் உயர் வடைந்ததற்கு இந்த மகாப் பிராணசக்தியின் வளர்ச்சிதான் காரணம். அவர்கள் பல அற்புதங்களைச் செய்தார்கள்; தாமும் உயர்ந்தார்கள்; மக்களையும் உயரச் செய்தார்கள்.

மூன்று நிலை மூச்சு

மூச்சுப் பயிற்சியினுலே நாம் அளவற்ற பயனைப் பெறப் போகின்ருேம். அதற்குத் தீவிரமாக முயற்சி செய்ய

வேண்டும். அதைப் பற்றிய ஞானங்களை அறிய வேண்டும். இப்படி முதலில் உறுதிசெய்து கொள்ள வேண்டும். மனவுறுதியோடு செய்கின்ற காரியந்தான் வெற்றி அடையும். ஆகவே, முதலில் இந்த உறுதியிலே மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தி நிலையாக நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மெல்லமெல்ல வெளிக்காற்றை மூச்சுத்துளை வழியாக உள்ளே இழுங்கள். எங்கும் பரவியிருக்கும் பிராணனை உங்களுள்ளே இழுத்துக் கொள்வதாக நம்புங்கள். இந்த மூச்சை எவ்வளவு நேரம் உங்களால் நெஞ்சில் அடக்கி வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிராணசக்தி குருதியிலே கலந்து உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது என்ற உணர்வும், உடலிலுள்ள கழிவுகள் வெளியேறிப் போகின்றது என்ற நினைவும் கொள்ளுங்கள். சிரமமில்லாமல் எவ்வளவு நேரம் மூச்சடக்கி இருக்கலாமோ அவ்வளவு நேரம் மட்டுமே அடக்கியபடி இருக்க வேண்டும். அதற்குமேல் ஒரு நொடிகூட நீடிக்கக் கூடாது. இதற்குப் பிறகு மெல்ல மெல்லக் காற்றை வெளியே விடுங்கள். இரத்தத்தின் மூலமாக அழுக்குகளை எல்லாம் மூச்சுக்காற்றுக் கிரகித்து வெளியேற்றுவதால், உங்கள் உடல் நன்மை அடைகின்றது என்பதை நினையுங்கள். மூச்சை இழுத்தல், அடக்குதல், வெளிவிடல் என்ற மூன்று செயல்களிலும் சிறிதும் சிரமமே இருக்கக்கூடாது. இப்படித் தொடர்ந்து கொஞ்ச நேரம் பயிற்சி செய்து பாருங்கள். உடலிலே புதிய ஒரு உற்சாகம் எழுந்து பரவுவதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

ஒடுங்கியிருந்த பல சக்திகள் முளைவிட்டு மேலெழுந்து விட்டிருப்பதைக் காண்பீர்கள். படிப்படியாக அந்தச் சக்திகளின்மீது உங்கள் மனத்தின் ஆதிக்கம் வளர்ந்து நிலைபெற்றுவிடும். சக்தியின் ஒளியோடு, எதையும் செய்யக் கூடிய இஷ்ட சித்தியோடு, நீங்கள் தெய்வீக நிலைக்குப் படிப் படியாக உயர்ந்து போவீர்கள். ஆலம் விதை கடுகைவிடச் சிறியதுதான், அதை மண்ணிலிட்டுத் தேவையான ஈரமும்

வெப்பமும் தந்தால், அது முளைத்து வளர்ந்து ஆயிரம் பேருக்கு நிழலைத் தரக்கூடிய மரமாகும், இதேபோலத்தான் ஜீவசக்தியும் அது வளர்வதற்கேற்ற சூழ்நிலைகளை நாம் முயன்று உருவாக்கும்போது, மிகமிகப் பெரிதாகப் பரவி வளர்ந்து, பலருக்கும் நிழல்தரும் பரமபுருஷனாக நம்மையும் வளர்த்துப் பெரிதாக்கி விடுகின்றது. இதில் சந்தேகமே கிடையாது!

மனமா? பிராணனா?

'மனத் தத்துவம்' என்பது 'மனமே வாழ்வுக்குப் பிரதான மானது' என்று, அதை விருத்தி செய்து கொள்வது. 'பிராண தத்துவம்' என்பது பிராணனே ஜீவனுக்குப் பிரதானம் என்று அறிந்து, அதை விருத்தி செய்துகொள்வது. இந்த இரண்டிலும் எது முதன்மையானது? மனத் தத்துவமே சிறந் தது என்பது ஞானிகளின் கொள்கை. பிராணதத்துவமே சிறந்தது என்பது யோகிகளின் முடிபு. மனம் நிம்மதியான உறக்கத்திலே செயலிழந்து ஒடுங்கிக் கிடக்கும். அப்போதும் பிராணன் செயல்பட்டு வருகிறது. அதனால் பிராணன்தான் முதன்மையானது என்பது யோகிகளின் சித்தாந்தம். உபநிஷதங்களில் பழமையும் முதன்மையும் வாய்ந்தது என்று பொருள்தரும் 'சிரேஷ்டா' என்ற சொல்லால் பிராணனைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள். பிராணனே பரப்பிரம்மம் என்பது வேத சாரம். 'ஆத்மா' என்பதும் பிராணன்தான். இதுவே பரமாத்மா எனவும், ஜீவாத்மா எனவும் இரு நிலைகளில் நிலவுகின்றது. இரண்டும் ஒன்றாதலால்தான், ஆத்மாவின் விருத்தியாதலால்தான் எப்போதும் ஒன்றை யொன்று விரும்பி நாடும் பரஸ்பர நாட்டத்தையும் கொண் டிருக்கின்றன.

பிராண சக்தியின் தலைமை!

மோட்டாருக்கு உரியவன் ஓட்டுவோனிடம் செலுத்தும் பொறுப்பை விட்டுவிட்டுத் தான் நிம்மதியாக இருக்கின்றான்

அல்லவா! இதுபோலத்தான் பிராணனும் மனத்தினிடம் இந்தச் சரீரத்தை நடத்தும் பொறுப்பை விட்டுவிட்டு நிம்மதியாக இருக்கின்றது. உரியவன் ஏமாந்தால் ஓட்டு பவன் தன்னிஷ்டம் போலவே வண்டியைச் செலுத்தலாம். உரியவன் விழிப்பாயிருந்தால் அவனிஷ்டப்படிதான் செலுத்த வேண்டும். ஜீவன் விழிப்பாயிருந்தால் மனம் அதற்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும். அது அயர்ந்தால் மனம் தன் போக்கிலே போகத் தொடங்கும். ஓட்டுபவன் தன் போக்கிலே போகத் தொடங்கி விபத்து ஏற்பட்டால், உரியவனும் பழுதுபடத்தான் நேரும். இதுபோலவே மனம்போன போக்கில் நடக்கத் தொடங்கினுல், அதனுல் ஜீவனும், சரீரமும், மனமும் வேதனையை அடையத்தான் நேரும். ஜீவசக்திக்கு மனம் கட்டுப்படும் போதுதான் மனத்தில் உறுதி உண்டாகின்றது. மனுேசக்தி வளர்ச் சிக்கு இந்த உறுதி மிகவும் அவசியமானது.

பிராணனின் இருப்பிடம்

பிராணன் மிக நுட்பமாக உடலினுள்ளே இருக்கிறது. இதன் இருப்பிடம் இதயம் என்பார்கள். நூலிழை போல உடல் முழுதும் வியாபித்திருப்பதாகவும் ஒரு கருத்து உள்ளது. அந்தக்கரணம் என்பது ஒன்று. அது பல வகையாகப் பேதப்பட்டு இயங்கும். ஒவ்வொரு பேதத் திற்கும் ஒவ்வொரு பெயர் சொல்வார்கள். மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்று எல்லாம் அதன் பேதங்களைக் குறிப்பிடு வார்கள்.

ஒரு குடும்பத் தலைவன் இருக்கிறுன். அவன் ஒருவனே தான். அவனிடம் பணி செய்வோருக்கு அவன் எசமானுக இருப்பான். அவனுக்கு மூத்தோருக்குத் தம்பியாகவும், இளையோருக்கு அண்ணனுகவும் திகழ்வான். மனைவிக்குக் கணவனுகவும், மக்களுக்குத் தகப்பனுகவும் இருப்பான். என்ருலும், அவன் ஒருவனேயாகத்தான் விளங்குவான். அவனைப் பெற்றவளுக்கு மகனுகவும் இருப்பான். பிராண

னும் பலவகையாகப் பேதப்பட்டு உடலினுள்ளே நின்று இவ்வாறுதான் இயங்கி வருகின்றது. அது ஒன்றேதான்.

ஐந்து வகையான வாயுக்கள்

பிராணன், அபானன், சமானன், உதானன், வியானன் என்று ஐந்து வகையான பேதங்கள். பிராணனுக்கு இதயம் இருப்பிடம். இது சுவாசத்தை அதாவது மூச்சை முறைப்படி நடத்துகிறது.

அபானனுக்கு மூலம் இருப்பிடம்; இது கழிவைக் கழிக்கிறது.

சமானனுக்கு உந்தி இருப்பிடம்; இது சீரணத்தை நிகழ்த்துகிறது.

உதானனுக்குத் தொண்டை இருப்பிடம்; இது உணவையும் நீரையும் விழுங்குகிற செயலைச் செய்விக்கின்றது.

ஜீவனை உறங்கச் செய்வதும், முடிவிலே உயிரைப் பிரிப்பதும் இதன் வேலைதான்.

வியானன் உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தை நடத்துகிறது.

மேலும் ஐந்து வாயுக்கள்

மேலே சொன்ன ஐந்து பேதங்களையும் தவிர, மேலும் ஐந்து வகையான வாயு பேதங்களும் உள்ளன. அவற்றை நாகன், கூர்மன், கிரிகரன், தேவத்தன், தனஞ்செயன் என்பார்கள். ஆக வாயுக்கள் பத்து. இவற்றைத் தசவாயுக்கள் என்பார்கள். இவை முறையாகத் தத்தம் தொழிலை நடத்தி வர வேண்டும். இவற்றுள் ஒன்று ஏறுமாறாகப் போனாலும் உடல்நலமும் மனநலமும் கெட்டுப் போகும்.

வெளியே விடும் மூச்சானது 12 விரற்கடை அஃதாவது 9 அங்குலம் இருக்கும். சாதாரண காலத்திலே இருக்கின்ற

தன்மை இது. பாடும்போது 16 விரற்கடையும், சாப்பிடும் போது 20 விரற்கடையும், தூக்கத்திலே 30 விரற்கடையும் போக காலத்திலே 36 விரற்கடையுமாக இது மாறும், போக காலத்திலே நெடுமூச்சு உண்டாவது இதனுல்தான். உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது பயிற்சிகளுக்கு ஏற்றபடி இந்த அளவு கூடியும் குறைந்தும் அமையும்.

காற்றைப் புசிக்கும் ரகசியம்

காலையும் மாலையும் சந்தியா காலங்கள். இந்தக் காலங்களே மூச்சுப் பயிற்சிக்கு மிகவும் இதமான காலங்களாகும். பிராணனை உள்ளே இழுத்து உந்தித் தடத்திலும், மூக்கு முனையிலும், காற்பெருவிரல் முனையிலுமாக நிறுத்தி வந்தால் மிகவும் நல்லது. இதனுல் உடலிலுள்ள எல்லா வியாதிகளும் அறவே இல்லாது போய்விடும்.

மூக்கு முனையிலே பிராணனை நிறுத்தினுல் காற்றுத் தாதுக்கள் கட்டுப்படுகின்றன. உந்தித் தடத்திலே நிறுத்தினுல் நோய்கள் அகலுகின்றன. காற்பெருவிரலிலே நிறுத்தினுல் உடல் இலேசாகின்றது. 'காற்றைப் புசிக்கும் இரகசியம்' என்பது இதுதான். இதனுல் எல்லாவகையான கலைஞானமும் மனத்திற்கு வந்து சேரும்.

தெய்வீக அமைப்பு

மூச்சுப் பயிற்சியிலே நுரையீரல் செம்மையாக இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். அடிக்கடி புகை பிடிப்பவர்களுக்கும், நச்சுக் காற்றை உட்கொள்ளும் நகரவாசிகளுக்கும் இந்தப் பயிற்சி பெரிதான பலனைத் தருவதில்லை. நுரையீரலிலே எண்ணிறந்த காற்றறைகள் இருக்கின்றன. இந்தக் காற்றறைகளை எல்லாம் விரித்து ஒரு சமதளத்தில் பரப்பினுல். 1,40,000 சதுர அடி இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளும். இவ்வளவு நுட்பமாகவும் செப்பமாகவும் தெய்வம் நமக்காக அமைத்திருக்கிறது. ஏறக்குறைய 30,000 பின்ட் இரத்தம் இதயத்துக்கு ஒருநாளில் வந்து வந்து போகிறது.

இரண்டு நாடிகள்

நம் உடல் முழுவதுமே இரண்டு வகையான நாடி ஓட்டங்கள் இருக்கின்றன. இடது பக்கத்தில் ஓடுவது 'இடை'. வலது பக்கத்திலே ஓடுவது 'பிங்கலை'. இவற்றை நாடிகள் என்றும் கூறுவது உண்டு. பிராணனை உடலுக்குக் கொண்டு செல்வன இவைதான். இவை மூலமாகவே பிராண சக்தியும் உடலுக்குள் பரவுகின்றது. இடையில் சந்திரனும் பிங்கலையில் சூரியனும் பரவுகின்றன. இதனால் இவற்றைச் சந்திர நாடி என்றும் சூரியநாடி என்றும் சொல்வார்கள். சந்திரநாடி சீதளத்தைத் தருகிறது. சந்திரநாடி இடது நாசி வழியாக இயங்கும். சூரிய நாடி வலது நாசி வழியாக நடக்கும் இது மிகுதியான வெப்பத்தைத் தரும். இவை மாறி மாறி ஒரு மணிநேரம் வீதம் நடைபெறுகின்றன. சந்திர நாடி தாமச குணத்தை விளைவிக்கிறது. சூரிய நாடி இராஜச குணத்தை விளைவிக்கிறது. இந்த இரண்டு நாடிகளுக்கும் நடுவாக ஒரு நாடியோட்டம் உண்டு. அதற்குப் பிரமநாடி என்று பெயர். சுழிமுனை என்பதும் இது தான். மூச்சானது இதில் சஞ்சரிக்கும்போது உலக விவகாரங்கள் மறைந்துவிடுகின்றன. சலனமற்ற மன நிலையும் உடல் நிலையும் உண்டாகின்றது. இதைச் சமாதிநிலை என்பார்கள். இது நிஷ்டைக்கு நல்லது. இப்படி யோகிகள் மூச்சின் சஞ்சாரத்தை அறிந்து அநுபவித்துக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

தச நாடிகள்

மூன்று நாடிகளிலும் சுழிமுனை மிகவும் முக்கியமானது இது மூலாதாரத்தோடு பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிரமரந்திரம் எனப்படும் தலையிலுள்ள நாடிப்பகுதி வரைக்கும் மேலேறிச் சஞ்சரிக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. உந்திச் சுழிக்குச் சற்றுக் கீழாக இது இருக்கிறது. இதிலிருந்துதான் 72000 நாடிகள் கிளைத்து, உடல் முழுவதுமே வியாபித்திருக்கின்றன. இவற்றுள் 72 நாடிகள் முக்கியமானவை. இவற்

றுள்ளும் மிகச் சிறந்தவை தசநாடிகள் என்று கூறப்படும். பிராணனின் சஞ்சாரத்துக்கு இவை உதவுகின்றன.

இடை, பிங்கலை, சுழிமுனை, காந்தாரி, அஸ்தி, ஜீவன், பூசா, உசாஸ்வினி, அலம்புசம், குகுவா, சங்கினி என்பவை இந்தத் தசநாடிகளின் பெயர்கள்.

யோக மார்க்கத்திலே ஈடுபடும் பயிற்சியாளர்களுக்கு இவை எல்லாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மனோசக்தி வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடுகிறவர்களும் அறிந்திருக்க வேண்டும். முன் சொன்னபடி இடை பிங்கலை சுழிமுனை மூன்றும் முதன்மையானவை. இவைகட்கு முறையே சந்திரனும், சூரியனும், அக்கினியும் அதிதேவதைகள். அவற்றின் குணசாரப் பிரதிபலிப்பு இவற்றில் காணப்படும்.

பிராணனது சுழிமுனையிலே சஞ்சரிக்கும் போது தியானத்தில் அமர்வது நல்லது. ஆழ்ந்த சமாதி அப்போது கைகூடும். மூலாதாரத்திலே பாம்பு போலச் சுருண்டு கிடக்கும் குண்டலினி என்னும் சக்தியானது, பிராணன் சென்று தாக்கும்போது, அடிபட்ட பாம்பைப் போலச் சீறிக் கொண்டு மேலே ஏறத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நிலையாக அது முதுகுத்தண்டின் நடுவழியே மேலே ஏறிச் செல்லும் போது, அதிசயமான பல ஆத்ம அநுபவங்களும், அதீதமான தெய்வீக சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

குண்டலினி தரும் சக்திகள்

உறங்கிக் கிடக்கின்ற நாகத்தைப் போன்றது குண்டலினி சக்தி. இதை எழுப்பும் போது சீறிக் கொண்டு மேலே ஏறுகின்றது. இது மூலாதாரத்தில் சுழன்று சுற்றிய படி சுருண்டு கிடக்கிறது. இதை எழுப்பாமல் எந்த யோக சக்தியையும் அடைய முடியாது. சமாதி நிலையும் ஒருமன தான தியான அநுபவமும் உண்டாகவும் செய்யாது. பிராணு யாமத்திலே கும்பகம் என்று சொல்லப்படும் நிலையிலே மூச்சை நிறுத்தும்போது, உடலிலே அதிகமான வெம்மை

உண்டாகின்றது. அந்த அக்கினியாலே தூண்டப்பட்டுக் குண்டலினி மேலேறுகின்றது. ஆறு நிலைகளைக் கடந்து அது முடிவில் கபாலத்திலே சென்று சகஸ்ராரம் என்னுமிடத்திலே யுள்ள சிவசக்தியோடு ஐக்கியமாகி விடுகின்றது. மூச்சையும் மனத்தையும் சக்தியோடு ஒருமுகப்படுத்தும் போதுதான் இது சாத்தியமாகின்றது. குண்டலினி ஒவ்வொரு நிலையை அடையும்போதும் ஒடுங்கிக்கிடக்கும் மனோசக்திகளும் ஒவ் வொன்றாக விழித்துக் கொள்ளுகின்றன. இதனாலேதான் பல சித்திகளை யோகிகள் எதிர்பாராமலே பெறுகின்றார்கள்.

ஆறு சக்கரம்

மூலாதாரம் முதலாகச் சொல்லப்பட்ட ஆறு சக்கரங் களும் ஆறுநிலைகள் ஆகும். இவை இந்தப் பூதவுடலில் எங்கோ இருப்பதாக எவரும் கருதக் கூடாது. இவை எல்லாம் ஆத்ம சரீரத்திலேதான் உள்ளது. ஆத்ம சக்தியோடு தொடர்பு கொண்டு இந்த உடலிலேயே சக்திகளைப் பெற்று அனுபவிக் கும் வழிதான் இது. ஞானக் கண்ணால் இவற்றைக் காண லாம். நான்கு இதழ்களை உடையது முதலாவதான மூலா தாரம்; ஆறு இதழ்களைக் கொண்டது சுவாதிஷ்டானம், 10 இதழ்களையுடையது மணிபூரகம்; 12 இதழ்களையுடையது அநாகதம்; 16 இதழ்களை உடையது விசுத்தி; 32 இதழ்களைப் பெற்றிருப்பது ஆக்ஞை; இவை ஆறையும் கடந்து இருப்பது சகஸ்ராரம் என்னும் ஆயிரம் இதழ்களையுடைய தாமரை போன்ற சக்கரம். இவை யோகநெறிப் பயிற்சியாளர் அறிய வேண்டுவன. என்றாலும் இவற்றை இயக்க மனோவைராக்கியமும் பிராணாயாமப் பயிற்சியும் மிகவும் அவசியமானவை.

ஓங்கார ஒலி

நாடிகள் என்பவைபற்றி முன்பே சொன்னோம். அவை பிராணனின் ஓட்டத்தை உடலெங்கும் கொண்டு சேர்க்கும் கம்பிகள் போன்றவை. பிராணாயாமம் பிராண சக்தி யின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான பயிற்சி. எல்லாச் சக்திகளும்

பிராண சக்தியின் விருத்திதான். உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு, மூச்சடக்கம், மூச்சற்ற நிலே என்னும் நான்கிலே எல்லாமே வந்துவிடுகின்றன. 'ஓம்' என்பது பிரணவ ஒலியாகும். கூத்தனுன சிவபிரானின் கையிலுள்ள உடுக்கையிலிருந்து எழும் நாதம் இதுதான். இந்த ஒலிக்கும் பிராணசக்திக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. அகார உகார மகாரம் என்னும் மூன்று ஒலிகளின் சேர்க்கையே 'ஓம்' என்னும் ஓங்கார ஒலியாகும். காயத்ரி, சாவித்திரி, சரஸ்வதி என்னும் சக்திகள் இந்த மூன்று அட்சரங்களின் அதிதேவதைகள்.

16 : 64 : 32

அகார ஒலியை மனத்திலே நிறுத்தியபடி வலது நாசி வழியாக 16 மாத்திரை காலத்துக்கு மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். உகார ஒலியிலே மனத்தை நிறுத்திக் கொண்டு 64 மாத்திரை காலத்துக்கு மூச்சை அடக்க வேண்டும். அடுத்து மகார ஒலியை மனத்திலே கொண்டபடி32மாத்திரை காலத்துக்கு மூச்சை வெளியே விடவேண்டும். இப்போது ஒரு சுற்று மூச்சுப்பயிற்சி முடிந்தது என்று பொருள். இவ்வாறே தொடர்ந்து அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். இது நெடுங்காலப் பயிற்சியால்தான் கைகூடும். ஆரம்பத்தில் முடிந்தவரைதான் செய்ய வேண்டும்.

நாடிகள் தூய்மை

முச்சுப் பயிற்சியால் உடல் பிராண சக்தியை அடைகின்றது. மனம் ஒருமுகப்பட்டு ஆத்மாவுக்கு அடக்கமாகின்றது. இடது நாசி வழியாக மூச்சை இழுத்து அடக்கிய பின் வலது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும். அப்புறம் வலது நாசி வழியாக உள்ளே மூச்சை இழுத்து அடக்கி வைத்திருந்து இடது நாசி வழியாக விடவேண்டும். வெளியிடும் நாசித் துளே வழியாக உள்ளே காற்றை இழுப்பது என்பது இதில் கவனிக்க வேண்டிய அம்சம். இதனுல் உடலிலுள்ள எல்லா நாடிகளும் தூய்மையும் வலிமையும் அடை

கின்றன. நாடிகள் வலுப்பெறவே மனமும் வலிமை பெறு கிறது. உடலும் வலிமை அடைகிறது. மூச்சற்ற நிலை என்பது காற்றே இல்லாமல் நுரையீரலைக் காலியாக வைக்கும் பயிற்சி. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இந்த நிர்ச்சுவாச நிலையை அதிகப்படுத்தலாம். ஒரு நாளைக்குள் குறைந்தது எண்பது முறையேனும் இந்த நிலையிலிருப்பது மிக நல்லது. தொடக்க காலத்தில் உடலெங்கும் வேர்வை வெளிப்படும். சிறிது காலத்தில் எல்லாம் சரியாகிவிடும். இதற்குப் பத்மாசனமே சிறந்த ஆசனம். பாலும் நெய்யும் சேர்ந்த பச்சரிசிச் சாதம் நல்ல உணவு. இந்தப் பயிற்சியால் உடலிலுள்ள எரிச்சல் தீரும். சிங்கம் புலிகளைக் கண்டிப்பாகவும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மனவுறுதியுடன் பயிற்சி செய்து நடத்துவது போல இவற்றையும் முயன்று நடைமுறையில் அமையுமாறு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பிராணுயாமப் பயிற்சியால் நாடிகள் தூய்மையடை கின்றன. நன்ருகப் பசி உண்டாகும். ஆன்மாவின் குரல் கேட்கத் தொடங்கும். நல்ல உடல்நலம் ஏற்படும். நரம்புகள் முறுக்கேறும். மூலாதார சக்தி விழிப்படையும். யோக சமாதி என்கின்ற தன்னையிழந்த நிலைமை வரும். அபானன் எனப்படுகின்ற காற்றை மேலே இழுத்துப் பிராணனைக் கீழே செலுத்தி அழுத்தும்போது முதுமையென் னும் பிணியினை வெற்றி கொள்ளலாம். என்றும் இளமை யோடு உடல் தகதகவெனப் பிரகாசிக்கும். எந்த மருத்துவ முறைகளாலுமே குணப்படுத்த முடியாத பல நோய்களையும் பிராணுயாமத்தால்எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம்.நாடிகளின் தூய்மையால் உடல் முழுதும் ஒளி உண்டாகின்றது. உடல் காற்றைப் போல இலேசாகவும் மாறுகின்றது. உடலைப் பற்றி வாட்டுகின்ற அவஸ்தைகள் எல்லாம் அகன்று போகின்றன. தெய்வீகமான ஒரு கவர்ச்சியும் அழகும் மேனியைப் பொலிவுபெறச் செய்கின்றன.

தொப்பை விழுந்து கனத்த சரீரத்தைக் கொண்டவர் களுக்குப் பிராணுயாமம் ஒரு மிகச் சிறந்த வரப்பிரசாதம்

போன்றதாகும். அவர்கள் பயிற்சி செய்யச் செய்யத் தங்கள் உடலிலே புதுமையான மாறுதலையும் வலிமையையும் நிச்சயம் அடைவார்கள்.

பொதுவாகப் பிராணுயாமப் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாகச் சில செயல்களைச் செய்து உடலைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்வது நல்லது. அவற்றை தௌதி, பாஸ்தி, நேதி, தாரகம். நௌலி, கபாலபதி என்று ஞானிகள் பெயரிட்டுள்ளார்கள்.

தௌதி

பதினைந்தடி நீளமும் நான்கு விரற்கடை நீளமும் கொண்ட மெல்லிய மஸ்லின் துணியை எடுத்து அதன் எல்லா ஓரங்களையும் தைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சங்கூட எந்தப் பாகத்திலும் நூல் வெளியே தெரியக் கூடாது. இந்தத் துணியை நனைத்து முதலில் ஓர் அடி நீளத்தை மெதுவாக விழுங்கவேண்டும். விழுங்கிய சிறிது நேரத்தில் வெளியே எடுத்துவிட வேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இந்தத் துணியை விழுங்கும் நீளத்தையும் நேரத்தையும் அதிகப்படுத்திக் கொண்டே போக வேண்டும். இறுதியில் பதினுன்கு அடி துணியையும் விழுங்கி வெளியே இழுத்துக்கொள்ள முடியும். ஆரம்ப காலத்திலே ஓக்காளம் வாந்தி முதலியன உண்டாகலாம். மூன்று நான்கு நாட்களில் இவை நின்றுவிடும். பயிற்சி முடிந்ததும் துணியை நன்கு சோப்புப் போட்டுத் துவைத்துக் காயவைத்துப் பத்திரப் படுத்த வேண்டும். மீண்டும் இதையே உபயோகிக்கலாம். பயிற்சி முடிந்ததும் வயிற்றிலே வறட்சி உண்டாகுமாதலால், ஒரு குவளை காய்ச்சி ஆறிய பாலைக் கட்டாயம் உடனே குடிக்கவேண்டும். இந்தப் பயிற்சியினுல் பித்த மயக்கம், பித்த வாய்வு, காய்ச்சல், மூட்டுக்களில் வலி, இடுப்பு வலி, ஆஸ்துமா, தோலைப் பற்றிய வியாதிகள், நெஞ்சுச்சளி, கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இன்னும் பல நோய் களும் குணமாகிவிடுகின்றன. இதுவே தௌதி என்னும் பயிற்சியாகும்.

பாஸ்தி

பாஸ்தி என்பது மற்ளுெரு சுத்தி. முதலில் உந்தியைச் சுற்றிலும் ஒரு துணியைச் சுற்றிக் கொள்ளவேண்டும். குதிங்கால் மேல் அமர்ந்த நிலேயிலே ஒரு தண்ணீர்த் தொட்டியுள் அமர வேண்டும். ஆறங்குல நீளமான ஒரு மெல்லிய மூங்கில் குழாயை எடுத்துத் கொள்ளவும். இதில் நாலங்குல அளவுக்கு வாசலேனத் தடவிக் கொண்டு, மலத் துவாரத்திற்குள்ளே மெல்ல நுழைக்கவும். மலத் துவாரத்தைச் சுருக்கித் தொட்டியிலுள்ள தண்ணீரைக் குடலுக்குள் மேலே ஏறி வருமாறு இழுக்கவும். சற்று நேரங் கழிந்தபின்பு உள்ளே இழுத்த தண்ணீரை வெளியே கழிக்கவும். இதுதான் ஜலபாஸ்தி என்பது. வெறும் வயிற்றிலே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்துவிட்டுப் பயிற்சி முடிந்ததும், ஒரு குவளே பாலோ அல்லது காலே ஆகாரமோ உடனே சாப்பிட வேண்டும். ஆற்றுத் தண்ணீரில் அமர்ந்தபடியோ அல்லது குளத்து நீரில் அமர்ந்தபடியோ இந்தச் செயலேச் செய்து கொள்ளலாம். சிலர் மூங்கில் துண்டு இல்லாமலேயும் செய்து பழகியிருக்கின்ருர்கள். சிலர் பச்சிமோஸ்த்தான ஆசனத்தில் இருந்துகொண்டு வயிற்றையும் குடலேயும் ஒட்டிய தசைகளேக் கீழ் நோக்கி இறுக்கியும் இதனேச் செய்வார்கள். அதனுல் மலக்கட்டு நீங்குமே தவிர அது ஜலபாஸ்தி போலச் சிறந்ததாயிருக்காது. ஜலபாஸ்தியினுல் மூத்திரக் கோளாறுகள், பித்தக் கிறுகிறுப்பு, செறிமானக் கோளாறுகள், கபக் கோளாறுகள் போன்ற பல நோய்களும் தீர்கின்றன. மலச்சிக்கல் இல்லாதிருப்பதால் உடலிலுள்ள அசுத்தங்கள் அகன்று உடல் தூய்மை அடைகின்றது.

நேஸ்தி

நேஸ்தி என்பது மூக்குத் துவாரங்களேச் சுத்தி செய்யும் முறை. 13 அங்குலத்தில் மெல்லிய நூலே எடுத்து, அதை மஞ்சளே மெழுகிலே இழுத்து வலுவேற்றிக் கொள்ள

வேண்டும். மூக்குத்துவாரத்தில் ஒன்று மாற்றி மற்ருென்றின் வழியாக உள்ளே விட்டு அடுத்த நாசி வழியாக வெளியே இழுக்கலாம். வாய் வழியாகவும் வெளியே இழுக்கலாம். இதனுல் கபாலம் சுத்தியாகும். கண்பார்வை தீட்சணியம் பெறும். கண் நோய்கள் எல்லாம் அகலும்.

தாரகம்

தாரகம் என்பது உற்று நோக்குதல். மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின்மீது ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்துதல் இது. ஒரு சிறு பொருளையோ, அல்லது சுவரில் இட்டிருக்கும் ஒரு புள்ளியையோ உற்றுப் பார்க்கலாம். கண்களில் நீர் வரும் வரைக்கும் பார்க்கவேண்டும். அப்புறம் சற்று நிறுத்திவிட்டு மீண்டும் பார்க்கலாம். இதனுல் கண்நோய் கள் அகலும், மனச்சஞ்சலங்கள் மறையும். மனேசக்தியும் ஞான தரிசனங்களும் சேரும்.

நௌலி

அடிவயிற்றை ஒட்டியுள்ள தசைகளை மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டே நெறுக்குவதன் மூலம், குடல் தசைகளை இடமும் வலமுமாக அசைத்து, குடலில் சேர்ந்துள்ள மலத்தைக் கழியச் செய்யும் பயிற்சி **நௌலி** என்பதாகும். பெரும் பாலும் பலர் இதைச் செய்து வருகின்ருர்கள். மலச்சிக்கலைப் போக்குவதுடன் பசித்தீபனத்தை அதிகப்படுத்தும் சக்தி நௌலிக்கு உண்டு. மூலநோய்கள் பலவும் இதனுல் நீங்கும்.

கபாலபதி

கபாலபதி என்பது மூச்சை வேகமாகவும் விரைவாகவும் நெடுமூச்சாகவும் விடுவது. துருத்திக் காற்றைப்போல ரேசக பூரகங்கள் இயங்கவேண்டும். இதனுல் எளிதில் மார்புச் சளி நீங்கும்.

இவ்வாறு சுத்திகளைச் செய்தபின் பிராணுயாமப் பயிற்சி களைச் செய்து வந்தால் நல்ல பலன் உண்டாகும். பிராண

னின் விருத்திக்கு வயிறும் குடலும் சுத்தமாக இருப்பது எப்போதுமே நல்லது.

தியானம் செய்ய வேண்டும்!

பிராணாயாமப் பயிற்சியோடு தியானமும் சேர்த்தே செய்ய வேண்டும். பழைய காலத்தில் சந்தியா வந்தனங்கள் இந்த வகையிலேதான் அமைந்திருந்தன. இந்தப் பயிற்சிக் கென்று தனியாக ஓர் அறையை ஒதுக்கிவைப்பதுதான் சிறப்பானது. வசதியில்லாதவர்கள் இருக்கும் அறையின் ஒரு மூலையையாவது தனியாக ஒதுக்கித் திரையிட்டு மறைத் துக்கொள்ள வேண்டும். அவரவர் வழிபடும் தெய்வத்தின் படம் ஒன்றை அங்கே வைத்து, முறையாகப் பூசைசெய்து, அதன் பின்பே பிராணாயாமப் பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும். ஒரு பெட்ஷீட்டை நான்காக மடித்துப்போட்டு, அதன்மேல் தூய வெள்ளைத்துணியை விரித்து, அதன்மேல் அமர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அடுத்துத் தியானமும் செய்யலாம். தர்ப்பைப் புல்லைப் பரப்பி அதன்மேல் மான் தோல் அல்லது புலித்தோலை விரித்தும் ஆசனம் அமைத்துக் கொள்ளலாம். வெறுந்தரையில் உட்கார்ந்து பயிற்சி செய்யவே கூடாது. சிமெண்ட் அல்லது சுண்ணாம்பால் ஒரு சிறு மேடையமைத்து அதன்மேல் முன்சொன்னபடி மான் தோல் முதலானவற்றை விரித்துக் கொள்ளவும் செய்ய லாம். ஆசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும்போது எப்போதும் நேராக நிமிர்ந்த நிலையிலேதான் இருக்கவேண்டும். கூனிக் குறுகி இருப்பது ஆபத்து.

உணவு உண்பது

சூரிய கலையில், அதாவது வலது நாசியில் மூச்சு ஓடும் போது உணவு கொள்வது நல்லது. சத்தான உணவு உடலுக்கு வலிமை தரும். சாப்பிட்ட உடனேயோ, அல்லது பசி மிகுதியாயிருக்கும் போதோ எந்தப் பயிற்சியும் செய்யவே கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயன்று படிப்படியாகப்

பயிற்சிக் காலத்தை அதிகப்படுத்தலாம். சூரிய நாடி ஓடும் போது, அதாவது வலது நாசியிலே மூச்சுச் செல்லும்போது உடலில் சூடு அதிகமிருக்கும். உண்ட உணவு விரைவிற் செறிக்கும். இதைக் கவனித்தால் பெரும்பாலும் அசீர்ணக் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

குருவின் துணை

யோகிகள் கொஞ்ச கொஞ்சமாகப் பயின்று சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் வரைக்கும் ஒரு சமயத்தில் மூச்சடங்கி யிருக்கும் நிலையை அடைகின்ருர்கள். இதனுல் எண்ணற்ற அதிசய சத்திகளை யோகிகள் அடைகின்ருர்கள். மூச்சை நெடுநேரம் அடக்கும்பயிற்சியைக் குருவின்அருகிலிருந்துதான் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிஷம் முதல் மூன்று நிமிஷங்கள் வரை யாரும் மூச்சை நிறுத்திக் கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் முயல்வது கூடாது. இதுவே நல்ல உடல் நலத்துக்கும், மனேசக்தி பெறுவதற்கும் போதுமானதாகும்.

காலம்

கோடை காலத்திலே வெப்பம் மிகுதியாயிருக் கும். இது பிராணுயாமப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு ஏற்றதல்ல. பழக்கம் ஏற்பட்டபின் காலை வேளையில் மட்டும் செய்து வரலாம். சித்திரையும் வைகாசியுமாகிய வசந்த காலமும், ஆவணியும் புரட்டாசியுமாகிய சரத் கால மும் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கத் தகுதியான காலங்கள். இந்தக் காலத்து வெப்பமும் குளிரும் சமமாயிருப்பது பயிற்சி யாளர்க்கு இதமாயிருக்கும்.

செய்பவரின் தகுதி

பிராணுயாமப் பயிற்சியை எல்லோருமே செய்து பயன் அடையலாம். ஆனுலும், அதற்கென்று சில தகுதிகளும் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை அனுபவத்தால் வலியுறுத் தப்படுபவை. ஆகவே, அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்,

முதலில் மனம் சலனமில்லாமல் அமைதியாய் இருக்க வேண்டும். இந்திரிய சேட்டைகள் என்று சொல்லப்படும் சுகாநுபவங்களிலே மனத்தைப் போகவிடக்கூடாது. குருவின்மீதும் சாத்திர விதிகளிலும் உறுதியான நம்பிக்கை வேண்டும். அவற்றை மறுப்பது தவறு; மறப்பதும் கேடு. மகாசக்தியாகிய பரம்பொருளில் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். உணவு உறக்கம் இரண்டிலும் மிதமாகவே ஈடுபடலாம். ஆன்ம லாபத்தில் திடசங்கல்பம் வேண்டும். மேலும், நல்ல நினைவுகளுக்கும் பழக்கங்களுக்கும் இடந்தர வேண்டும். தீயவைகளை நினைக்கவே கூடாது. உண்மை, அன்பு, பக்தி, பொறுமை, சிரத்தை, இரக்கம் ஆகியவை உள்ளத்தில் நீங்காமல் இருக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தான் பயிற்சி விசேஷமான பலனைத் தரும்.

உணவு முறை

உணவிலேயும் நாவுக்கு அடிமையாகிவிடக் கூடாது; உப்பு, புளி, காரம், கசப்பு, கொழுப்புப் பொருள் போன்றவற்றை அறவே கைவிடவேண்டும். கோதுமை, சம்பா அரிசி, பச்சைப் பயறு, பால், நெய் முதலியவற்றை அளவோடு உண்ணலாம். மூச்சைக் கும்பகம் செய்யவும், மூச்சின்றி இருக்கவும் இந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் வசதியாக இருக்கும். கேவல கும்பகம் என்னும் மூச்சின்றி இருக்கும் நிலை மகா சிறப்பானது. பத்மாசனத்திலே அமர்ந்தபடி கேவல கும்பகத்திலே பிராணனை நிறுத்தப் பழகியவனுக்குச் சகலவிதமான சித்திகளும் வந்து சேர்கின்றன. பூசார சித்தி எளிதாக வந்தடைகின்றது. இதனால், பூமியிலுள்ள எல்லா ஜீவன்களும் இவனுக்கு அடிமையாகின்றன;வசியமாகின்றன. விந்தை மிகவும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அதனால்-மேனி ஒளிபெற்றுத் தகதக வென்று பிரகாசிக்கும்.

பொதுவாகச் சாத்விக உணவே சிறந்தது. பிற உணவுகளால் கெடுதல் ஏற்படும். வேகவைத்த பச்சரிசியோடு சிறிது பாலும் பழங்களும் சர்க்கரையும் போதுமான ஆகாரம்.

பால் கொதிவரும்போது இறக்கிவிட வேண்டும். இதுதான் பாலேக் காய்ச்சும் அளவு. இதற்குமேல் காய்ச்சினுல் பாலி லுள்ள பல சத்துக்கள் போய்விடுகின்றன. கும்பகப் பயிற்சி செய்யும்போது உணவை மிகவும் குறைக்க வேண்டும். சீந்தில், சக்கரவர்த்தி, பொன்னங்காணி, சிறுகீரை, வெள்ளேச் சாரணே இவற்றைக் கடைந்து சாப்பிடலாம். இவை பல நன்மைகளேச் செய்யும். இவற்றுடன், சூரியகலே ஓடும்போது மட்டுமே உணவருந்த வேண்டும் என்பதும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

வேண்டாத பழக்கங்கள்

நெருப்பருகே நெடுநேரம் இருக்கக் கூடாது. பெண்கள் கூட்டத்திலே கலந்து பொழுது போக்குவது தவறு. உலக விவகாரப் பேச்சைக் குறைக்க வேண்டும். நெடுந்தொலேவு நடப்பதும் பெருஞ்சுமைகளேத் தூக்குவதும் நல்லதல்ல. கடுமையாகப் பேசுவதும் பொய் பேசுவதும் விலக்கப்பட வேண்டும். கொலே, களவு, காமம், குரோதம், இம்சை, பகைமை, புறங்கூறுதல், பொருமை போன்றவை எல்லாம் கைவிடப்பட வேண்டியவை. இவை உள்ளத்தையும் உடலே யும் ஒருசேரக் கெடுத்துவிடுவதனுல்,பிராணுயாமப்பயிற்சியின் முழுமையான பயன் கிடைக்காமல் போய்விடும். பொது வாகச் சாதகன் நெறிப்படியும் மனத்திலே மகிழ்ச்சியோடும் பிராணுயாமம் செய்வதே சிறப்பானது ஆகும்.

கால அளவு

பிராணுயாமப்பயிற்சியில் நான்கு நிலேகள் உள்ளன என்று சொன்னேம் அல்லவா! அவற்றை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும் செய்யலாம் என்பதற்கும் சில விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. அந்தக் கால அளவுக்குள்ள குறியீடுகளே 'மாத்திரை' என்பார்கள். ஏறக்குறைய ஒரு நிமிஷமாக இது கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. கண் இமைக்கும் காலம், கை நொடிக்கும் காலம் ஒரு மாத்திரை என்று ஒரு விதி கூறு

கிறது. 'ஓம்' என்னும் பிரணவத்தை நிதானமாக ஒலிக்க எவ்வளவு நேரம் ஆகின்றதோ அதுதான் மாத்திரையின் கால அளவு என்பது ஞான மரபு. பெரும்பாலும் யோக சாதகர்கள் இந்த அளவையே கணக்கிட்டு வருகின்றார்கள்.

பத்மாசனம்

பத்மம் என்றால் தாமரை. பத்மாசனம் என்பது தாமரை மலரைப்போல அமர்ந்திருக்கும் ஒரு நிலையாகும். இதனைக் கமலாசனம் என்றும் சொல்லலாம். தெய்வீக நெறிகளான ஜபம் தவம் தியானம் ஆகியவைகளுக்குப் பெரியவர்களால் விதிக்கப்பட்ட ஆசனங்களில் பத்மாசனமே மிகவும் சிறந்தது. ஆரம்பக் கட்டத்தில் கடினமாகவும் கால்வலியோடும் இருந்தாலும், பழகி விட்டால் இதைக்காட்டிலும் வசதியும் சுகமும் வேறு எதிலுமே காணமுடியாது. பிரமச்சாரிகள் யோகிகள் போலவே குடும்பத்திலிருப்பவர்களுக்கும் மிகவும் வசதியான ஆசனம் இதுதான். ஒல்லியான தேகிகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் மிகவும் உவப்பான ஆசனமும் பத்மாசனம்தான்.

முதலில் தரையில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கால்களையும் சிரமமில்லாமல் முன்னாக நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வலது காலை மெதுவாகத் தூக்கி இடது தொடைச் சந்திலே குதிகால் அமையும்படியும், அப்படியே இடதுகாலை மெதுவாகத் தூக்கி வலது தொடைச் சந்திலே குதிகால் இருக்கும்படியும் வையுங்கள். முதுகெலும்பு தானாகவே நிமிர்ந்து விடும். நெஞ்சும் நிமிர்ந்திருக்கும். சிலர் இரண்டு கைகளையும் பிணைத்து இடது மூட்டுக் கிண்ணத்தைச் சுற்றி இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்வார்கள். சிலர் இடது உள்ளங்கையை வலது மூட்டுக் கிண்ணத்தின்மேலும், வலது உள்ளங்கையை இடது மூட்டுக் கிண்ணத்தின் மேலுமாக வைத்துக்கொள்வார்கள். எது வசதியோ அதை மேற்கொள்ளலாம். உள்ளங் கைகளை மேலே பார்த்தபடி வைத்துக்கொள்ளவும். வலது கை ஆட்காட்டி விரலைப் பெரு விரலின் நடுப்பாகத்தைத் தொடுமாறு சின்முத்திரையாக

வைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். இப்படி அமர்ந்தபின் பிராணயாமப் பயிற்சியைச் சாதகர் தொடங்கலாம்.

சித்தாசனம்

இந்த ஆசனமும் பத்மாசனத்திற்கு அடுத்தபடி சிறந்த ஆசனமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. தியானத்தில் ஈடுபடுகிறவர்கள் பத்மாசனத்தைவிடச் சித்தாசனமே சிறப்பானது என்று கருதுகின்றார்கள். இந்த ஆசனமும் இதனோடு செய்யும் பிராணயாமப் பயிற்சிகளும் சிறப்பான சித்த விருத்திகளையும், சித்திகளையும் சாதகருக்குத் தருகின்றன. சித்திகளைப் பெறுவதற்குஉதவுவதாலேதான் இதற்குச் சித்தாசனம்என்ற பெயரே ஏற்பட்டது. உடல் பெருத்தவர்களும் இந்த ஆசனத்திலே சிரமமில்லாமல் அமர்ந்து பிராணயாமப் ப்பயிற்சிகளையும் தியானத்தையும் மேற்கொண்டு பயன் அடையலாம். பெண்களுக்கு இது அவ்வளவு வசதியானதல்ல.

இடது காலை மடக்கிக் குதிகாலின் முனையைக் குதத் வாரத்தை அழுத்தும்படியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலது காலை மடக்கி அதன் குதிகாலைக் குறியிடத்துத் தொடக்கத்திலே வைத்திருக்க வேண்டும். பாதங்களும் கால்களும் முன்னங் கால்களும் ஒன்றாக அழுந்தியிருக்கும்படி நேராக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். வலது உள்ளங்கையைச் சின்முத்திரையாக அமைப்பதும் அவசியமாகும். மூட்டுக் கிண்ணங்களைத் தரையோடு ஒட்டியபடி இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்.

சுவஸ்தி ஆசனம்

சிரமமே இல்லாதபடி சுகமாக அமரக்கூடிய ஆசனம் இது. உடலும் நிமிர்ந்து இருக்கும். கால்களை முன்பாக நீண்டிக் கொண்டபின், இடது காலை மடக்கி, இடது காலின் பாதமானது வலதுகாலின் தொடைச் சதை மேலாக அழுத்தியிருக்குமாறு வைக்கவும். அப்படியே வலது காலையும்

மடித்து, வலது கால் பாதமானது இடது கால் தொடை மீதாக அழுத்தியிருக்கும்படியாக வைக்க வேண்டும். கைகளை முன்போலவே வைத்திருக்கலாம். தியானத்திற்கும் பிராணு யாமப் பயிற்சிக்கும் இது மிகவும் சுகமானதும் எளிதானது மான ஆசனமாகும். எவ்வளவு நேரமானுலும் இந்த ஆசனத்திலே சிரமமில்லாமல் அமர்ந்திருக்கலாம்.

சமாசனம்

இடது குதிகாலை வலது தொடையின் ஆரம்ப இடத்திலும், வலது குதிகாலை இடது தொடையின் ஆரம்ப இடத்திலும் மாற்றி வைத்துக் கொண்டிருப்பதுதான் சமாசனம் என்பது. இந்த ஆசனத்திலிருக்கும்போது இடப்பக்கம் வலப் பக்கம் முன் பக்கம் சாயாமல் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

பந்தங்கள்

சாதகர்கள் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகச் செய்து கொள்ளவேண்டிய சில கடமைகள் இவை. முதலாவது பந்தம் மூலபந்தம். மூலத்தை மேலாக இழுத்து அபானனை மேலே எழச் செய்யவேண்டும். மேலாக எழுகின்ற அபானனுனது அக்கினியின் இடத்தை அடையும். அக்கினி அப்போது காற்றுல் மோதப்பட்டுச் சுடர்விட்டு எரியத் தொடங்கும். கொடிய வெப்பம் அப்போது உண்டாகும். இந்த மூலத்திலே எழுகின்ற அக்கினியின் சுவாலையானது குண்டலியை எழுப்புகின்றது. பிராணனும் இதனோடு சேர்ந்து வேலை செய்யும். குண்டலினி அப்போது விழிப் படைந்து சீறிக்கொண்டு அடிபட்ட பாம்புபோலப் பிரம நாடியிலே நுழைகின்றது. இதுதான் மூலபந்தம் ஆகும். இதையடுத்து உட்டியான பந்தம் என்பது மூச்சடக்குதலின் இறுதியாக விதிக்கப்படுகின்றது. ஜலந்தர பந்தம் பூரகத்தின் முடிவிலே செய்யவேண்டும். கழுத்துத் தசைகளை இறுக்கிக் காற்றை மேலேறவிடாமல் அடக்கும் பயிற்சி இது. இப்போது பிராணன் கீழ்நோக்கிப் பாய்ந்து பிரமநாடி வழியாக

நுழைந்து மேலேறுகின்றது. இவற்றை எல்லாம் தகுதியான குரு மூலமாகவே கேட்டுப் பயில்வது நல்லது.

பயிலும் காலம்

பிராணயாமப் பயிற்சியை எப்போது ஆரம்பிக்கலாம்? மார்ச் ஏப்ரல் என்னும் வசந்த காலத்திலாயினும், செப்டம்பர் அக்டோபர் என்னும் சரத் காலத்திலாயினும் ஆரம்பிக்கலாம். இந்தக் காலத்திலேயுள்ள தட்பவெப்ப நிலையானது இதற்கு மிகவும் வசதியாயிருக்கும். எந்த விதமான கெடுதலும் ஏற்படாது. கோடை காலத்திலே ஒருபோதுமே பிராணயாமப் பயிற்சி செய்ய வேண்டாம். இதைப் போலவே காலை நேரந் தவிர மற்றைக் காலங் களிலும் பிராணயாமம் செய்ய வேண்டாம். குளிர்ந்த அதிகாலை நேரந்தான் இந்தப் பிராணயாமப் பயிற்சிக்கு மிகவும் உகந்த நேரம்.

எவர் செய்யலாம்?

அமைதியான மனம் இருக்க வேண்டும். இந்திரிய சேட்டைகளை அடக்கியிருக்க வேண்டும். குருவாக்கியத் திலும் சாத்திரங்களிலே சொல்லப்பட்ட உண்மைகளிலும் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். தெய்வ நம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். மிதமான உணவும் தண்ணீரும் உட்கொள் பவனாகவும், மிதமான தூக்கம் உடையவன் ஆகவும் இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக உயிரைப் புனிதப் படுத்த வேண்டும் என்கின்ற திடசங்கல்பமும் இருக்க வேண்டும். இத்தகைய ஒருவன்தான் பிராணயாமப் பயிற்சி களிலே முழு வெற்றி அடைவான். எப்போதும் இந்த வகை யிலே தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு நல்ல குருவின் காலடியிலே இருந்து கற்பது மிகவும் சிறப்பானது ஆகும். உண்மையே பேச வேண்டும். அன்பாகவே பேச வேண்டும். அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். வைராக்கியம், பொறுமை,

சிரத்தை, பக்தி, இரக்கம் போன்ற நற்பண்புகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். ஆண் பெண் உறவில் அதிகம் ஈடுபடக் கூடாது. இவை எல்லாம் இருந்தால்தான் பிராணயாமம் உத்தம பலனைத் தரும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

உணவிலும் எப்போதும் ஒரு நியதி இருக்க வேண்டும். உப்பு, காரம், வெப்பம், கசப்பு போன்றவை கூடாது. அதிக தூரம் நடத்தல், சூரியோதயத்திற்குப் பின் ஸ்நானம் செய்தல், எண்ணெய் தேய்த்தல் முதலியனவும் கூடாது. ஆரம்ப காலத்தில் பாலும் நெய்யும் உட்கொள்ளலாம். அதன்பின்னர் கோதுமை, சம்பா அரிசி, பச்சைப் பயறு சேர்க்கலாம். இப்படிப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள் மூச்சை நெடுநேரம் கட்டுப்படுத்த உதவும். மூச்சில்லாத நிர்ச்சுவாச நிலைக்கும் இதுவே உதவியாயிருக்கும். இதற்குக் கேவல கும்பகம் என்று பெயர். இதைக் கைவரப் பெற்றவன் எல்லாமே கைவரப் பெற்றவன் ஆகின்ருன். பத்மாசனத்திலிருந்து கேவல கும்பகத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்தும் யோக புருஷனிடம் சகல சக்திகளும் தோன்றுகின்றன. முதலில் சிறிது சிரமமாக இருந்தாலும் பழகப்பழக எளிதாயிருக்கும். பூசாரசித்தி என்னும் மகாசித்தியையும் அவன் அடைகின்ருன். அப்போது இந்தப் பூவுலகிலுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளும் அவனுக்கு அடங்கி நடக்கின்றன. சிங்கமும் புலியும் கரடியும் பாம்பும் யானையும் இவனைக் கண்டதும் பணிகின்றன. தெய்வீகமான அழகு உடலிலே உண்டாகின்றது. விந்து கட்டுப்படுவதால் தெய்வீகமான சுகந்த நறுமணமும் மேனியிலிருந்து வீசத் தொடங்குகின்றது. சாதனைகளிலும் பயிற்சிகளிலும் சாத்வீக உணவுதான் சிறப்பானது. இதுவே முதன்மையானதும் ஆகும். உணவு மாறுபட்டால் சாதகனுக்குத் தொந்தரவுகள் உண்டாகும்; சித்திகளும் உண்டாகாது. வெந்த பச்சரிசிச் சோறுடன் நெய்யும் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொள்ளும்

உணவு எல்லா வகையிலும் உத்தமமானது. பாலைக் கொதிக்க விடக்கூடாது. சிறிது கொதிவரத் தொடங்கும் போதே இறக்கிவிட வேண்டும். பழங்களில் வாழை, திராட்சை, ஆப்பிள், மாதுளை, மாம்பழம், சப்போட்டா, பேரீச்சை போன்றவை நல்ல உணவுகள். மாம்பழச் சாறும் பசும்பாலும் மிகவும் சிறந்த உணவாகும்; நல்ல சத்துள்ள உணவும் ஆகும். பார்லி, கோதுமை, நெய், பால், வாதுமை போன்றவை சக்தியைத் தருகின்றன. தேன், சுக்கு, வெல்லம், உருளைக்கிழங்கு போன்றவையும் உபயோகிக்கலாம். கும்பகப் பயிற்சியின்போது உணவைக் குறைக்க வேண்டும். சாதனைக் காலத்தில் இதையெல்லாம் ஆராய்ந்து உடலுக்கு ஏற்றவைகளைக் கொண்டு மற்றவைகளைத் தள்ளி விடவேண்டும். சீந்தில், சக்கரவர்த்தி, பொன்னுங்காணி, சிறுகீரை, வெள்ளைச் சாரணைக்கீரை இந்த ஐந்தையும் சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிடுவதும் மிகவும் நல்லதாகும். இவையெல்லாம் பிங்கலை என்னும் சூரியநாடி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது.

வேண்டாத உணவுகள்

ஊறுகாய்கள், சூடான கறிவகைகள், சட்டினிகள், மாமிசம், மீன், மிளகாய், புளிப்புப் பதார்த்தங்கள், கடுகு, எண்ணெய் வகைகள், பெருங்காயம், உப்பு, பூண்டு, வெங்காயம், உழுந்து, கருப்பட்டி, அமிலங்கள், பேதியாக்கும் உணவுகள், ஜீரணிக்கக் கடினமானவை, வறுத்த கடலைகள், கொட்டைகள், கறிவகைகள், நன்ருகக் கனிந்து பழுத்த அல்லது பழுக்காத பழங்கள், பூசனிக்காய் போன்றவற்றை எல்லாம் விட்டுவிடத்தான் வேண்டும். இவற்றை விடுவதால் எந்தக் கெடுதலும் உண்டாகாது. உப்பை விட்டால் நாக்கு கட்டுப்படுகின்றது; இதனுல் மனமும் சிந்தனு சக்தியும் கட்டுப்படுகின்றன; நல்ல தேகாரோக்கியமும் இதனுல் ஏற்படும்.

‘ஓம்’ என்னும் சக்தி

முதல் நாள் நான்கு முறை கும்பகத்தைச் செய்யலாம். அடுத்த நாள் பத்தாக்கலாம்; அப்புறம் கொஞ்சம் இடைவிட்டு ஐந்து செய்யலாம். மூன்றும் நாள் இருபது போதும். இதற்குப்பின் பந்தங்களோடு நாளுக்குநாள் இரட்டித்துக் கொண்டே போகலாம். சௌகரியப்படி நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரணவமாகிய ‘ஓம்’ என்னும் அட்சரத்தை மூன்று மாத்திரை காலமாக முதலில் உச்சரித்து வரவேண்டும். இதற்கு ஆரம்ப அவஸ்தை என்பார்கள். இந்தச் சமயத்தில் வேர்க்கலாம்; துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் நடுக்கங்கூட உண்டாகலாம். இதையடுத்து மூச்சடக்கத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். பிராணனுடன் அபானனை இணையச் செய்ய வேண்டும். மனமும் புத்தியும் அல்லது ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் இப்போது ஒன்றுபடும். அதைக் கட அவஸ்தை என்பார்கள். இதை மூன்று மணிநேரம் கூடுதலாகப் போனால் செய்யலாம். கேவலகும்பகம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை போதும். கேவல கும்பகத்தின்போது புலன்களில் மனத்தைச் செல்லவிடாது, காண்பவை அனைத்தையும் பரமாத்ம சொரூபமாகவே காணவேண்டும். கேட்பவை, முகர்பவை, சுவைப்பவை, தொடுபவை எல்லாம் ஆத்மாவென்றே நினைக்கவேண்டும். அதிசயமான சக்திகள் இப்போது கிடைக்கின்றன. திவ்யதிருஷ்டியும் உண்டாகின்றது. தொலை தூரங்களுக்கும் நினைவை நினைத்தவுடன் செலுத்த முடியும். பேச்சில் மிகவும் சக்தி வெளிப்படும். நினைத்த உருவங்களை எடுக்கவும், தன்னை மறைத்து உலாவவும் சக்திகள் உண்டாகும். காற்றில் மிதக்கும் நிலையும் வந்துவிடும். யோக நெறியைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சக்திகளில் மனம் மயங்கக் கூடாது.

இதன் பிறகு மூன்றுவது அவஸ்தையை முயல வேண்டும் இதற்குப் பரிச்சய அவஸ்தை என்று பெயர், பிராணனை

மனவுறுதியோடு செலுத்திக் குண்டலினியை எழுப்பி ஆறு சக்கரங்களேயும் கடந்து உச்சிக்கு ஏறச் செய்ய வேண்டும். இந்த சக்தி வரும்போது யோகி எல்லாம்வல்ல சித்தனுகிவிட முடியும். பல உருவங்களே எடுத்துத் தன் கர்மங்களேக் கழித்துத் தெய்வீக நிலே அடையலாம்.

சாவை வெல்லல்

நிஷ்பத்தி அவஸ்தை என்பது எல்லா வகையான பந்தத்தையும் ஒழித்துச் சாவை வென்றுவிடுதல்—அழிவற்ற நிலேயை அடைதல். பசி தாகம் உறக்கம் எதுவும் இதன்பின் இருக்காது. அவன் எங்கும் போகலாம். நோய்கள் தொல்லேகள் எதுவும் அவனே நெருங்காது. பஞ்சபூதங் களும் ஏவல் கேட்கும். நாவை உள்ளே மடக்கி நாசிக்கு அடியிலே அமுதபானத்தை அருந்தும்போது சமாதிநிலே வாய்த்துவிடும். இதற்குப் பிறகு எந்தப் பயிற்சியுமே தேவையில்லே. அவன் ஆத்மா பரிபூரண நிலேயை அடைந்து விட்டது என்பார்கள் பெரியோர்கள்.

ஜீவசக்தி வசியம்

மூன்று மணி நேரம் தொடர்ந்து ஓர் ஆசனத்தில் இருக்க முடிந்தால் அதில் வெற்றிபெற்றதாகப் பொருள். பிராணு யாமம் செய்யாமல் எந்த ஆத்ம சக்தியையும் அடையவே முடியாது. பிராணனே வசப்படுத்துவதன் மூலமாக மனதை வசப்படுத்தலாம். ஆசனங்கள் உடலே ஒரு நிலேப் படுத்தும். இதன் பின்னர் பிராணுயாமம் செய்வதுதான் நல்லது. கூனிக் குறுகி இருக்காமல் நிமிர்ந்தே எப்போதும் இருக்க வேண்டும். பிராணுயாமம் பிராணனேயும் உடலிலுள்ள ஜீவசக்திகளேயும் வசப்படுத்தும் நெறியாகும். இதைக் கவனமாகத் தொடர்ந்து செய்தால் எல்லாமே சித்தியாகும். தொடர்ந்த பயிற்சிமூலம் முறையான சுவாச நெறியை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனம், பிராணன், விந்து இந்த மூன்றுக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஒன்றைக் கட்டுப்

படுத்தும்போது பிறவும் கட்டுப்படத் தொடங்கும். பிராணயாமத்தால் பசி உண்டாகும். மகிழ்ச்சியும், அழகும், வலிமையும், தைரியமும், ஊக்கமும், உடல் நலமும், ஜீவசக்திகளும் மனஒருமைப்பாடும் கட்டாயம் ஏற்படும். ஒருவன் சாதாரணமாகஒரு நிமிஷத்தில் 15தடவை மூச்சுவிடுகின்ருன். ஒரு நாளையில் 21,600 தடவை மூச்சு விடுகின்ருன். இந்த அளவைக் குறைக்கக் குறைக்க ஆயுள் வளரும். இதை முதலிலேயே சொல்லியிருக்கிறோம்; கவனிக்கவும். கவனித்து, கவனமாகப் பயிற்சிகளைச் செய்து பயன் அடைய வேண்டும்.

பிராணுயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் கூறப்படுகின்றன. அவை உத்தமம் மத்திமம் அதமம் என்பவை.

		பூரகம்	கும்பகம்	ரேசகம்
உத்தமம்—மாத்திரைகள்		32	128	64
மத்திமம்	,,	24	96	48
ஆதமம்	,,	12	48	24

முதலில் குறைந்தது ஒரு மாதமாவது அதம நிலையில் செய்து பயிற்சிபெற்ற பின்தான் மேலே போகவேண்டும். மத்திமம் 3 மாதமாவது பயில வேண்டும். இதன்பின் உத்தம நிலைமை அடைய முயற்சிக்கலாம். முயற்சி தன் மெய்வருத்தக் கூலி தரும் என்ப்து திருவள்ளுவர் அருள்வாக்கு.

திருமூலர் வாக்கு

திருமூலர் என்பவர் மிகப் பெரிய சித்த புருஷர். நம் தமிழ் நாட்டிலே திருவாவடுதுறையிலே இருந்தவர். தமிழில் திருமந்திரம் என்னும் மிகச்சிறந்த அறிவு நூலை உலக உபகாரமாகச் செய்தவர். அவர் இந்த மூச்சுப்பயிற்சி பற்றிய பல இரகசியங்களைச் சொல்லியிருக்கிருர்.

காணும் பரிதியின் காலை இடத்திட்டு
மாணும் மதியதன் காலை வலத்திட்டு
பேணி இவ்வாறு பிழையாமல் செய்வீரேல்
ஆணி கலங்காது; அவ் ஆயிரத் தாண்டே,

"சூரிய நாடியின் மூலமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு சந்திர நாடியின் வழியாக வெளியே விட்டுவிடவும். மறுபடி சந்திர நாடி மூலமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துச் சூரிய நாடி வழியாக வெளியே விட்டுவிடவும். இப்படித் தவருமல் நாள்தோறும் பயிற்சி செய்து வந்தால், உடல் அழியவே அழியாது. ஆயிரம் ஆண்டுகள்கூட நாம் உயிர் வாழலாம்." என்று கூறுகின்ருர் திருமூலர்.

கும்பகமும் மனமும்

மூச்சைக் கும்பகத்தில் நிறுத்தும்போது, அதனுல் ஆயுள் வளருகிறது என்று முன்பே சொல்லி யிருக்கின்ருேம். கும்பகத்தால் சித்த விருத்தியும் உண்டாகின்றது என்று பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் உறுதி கூறுகின்றது. இதனுல், மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் வலுவைத் தரும் சுரப்பிகள் நன்ருகச் செயல்படுகின்றன. ஆகவே, மூளையும் மற்றும் நரம்புகளும் வலிமை பெறுகின்றன. சித்த விருத்தியாகிய மனே சக்தியும் பெருகுகின்றது.

மூச்சும் வாழ்நாளும்

மூச்சின் இயக்கம் மாறுபட்டால் வாழ்நாள் குறுகிப் போகும் என்பது சாத்திரங்களால் அறியப்படும் செய்தி யாகும். இதைப் பற்றிய பல ரகசியங்களைச் சிவயோக சாகரம் என்னும் நூலிலும், ஞான சரநூலிலும் காணலாம்.

மூச்சு சூரிய நாடியிலோ சந்திர நாடியிலோ தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டே யிருந்தால், அதனுல் உடலின் முறையான இயக்கம் மாறுபட்டுவிட்டது என்பதை அறிந்து, அதை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

சுவாசமும் ஆதாரங்களும்

நாள் ஒன்றுக்கு 21600 சுவாசங்கள் என்று சொன்னேம். அவை ஏழு ஆதாரங்களிலும் சஞ்சரித்து, நம் வாழ்நாளை நிர்வகிக்கின்றன என்று தத்துவங்கள் கூறுகின்றன.

1. மூலாதாரத்திற்கு — (எருவாய்க்கு) காலை 6 மணி முதல் 6-40 வரை 600 சுவாசங்களும்,

2. சுவாதிட்டானத்திற்கு — (கருவாய்க்கு) காலை 6-40 முதல் மாலை 1-20 வரை 6000 சுவாசங்களும்,

3. மணி பூரத்திற்கு (தொப்புள் பகுதிக்கு) மாலை 1-20 முதல் இரவு 8 வரை 6000 சுவாசங்களும்,

4 அநாகதத்திற்கு (மார்புக்கு) இரவு8 முதல் அதிகாலை 2-40 வரை 6000 சுவாசங்களும்,

5. விசுத்திக்கு (கண்டத்துக்கு) அதிகாலை 2-40 முதல் 3-40 வரை 1000 சுவாசங்களும்,

6. ஆக்நேயத்துக்கு (நெற்றிக்கு) அதிகாலை 3-40 முதல் 4-53 வரை 1000 சுவாசங்களும்,

7. சகஸ்ராரத்திற்கு (உச்சிக்கு) காலை 4-53 முதல் 6 மணி வரை 1000 சுவாசங்களும்,

ஆக 21600 சுவாசங்களும் நடக்க வேண்டும் என்பது யோக நூல்களில் காணப்படும் முறையாகும். மூச்சைப் பற்றி எவ்வளவு நுட்பமாக நம் முன்னோர்கள் ஆராய்ந்து கூறியிருக்கிறார்கள் என்பது இதனால் விளங்கும்.

மூச்சை மாற்றுதல்

ஞாயிறு செவ்வாய் வியாழன் சனி என்னும் நான்கு நாட்களிலும் காலையில் 9 மணி முதல் 6½ மணி வரை வலது நாசியிலே சரமானது ஓடவேண்டும்.

திங்கள் புதன் வெள்ளி ஆகிய மூன்று நாட்களிலும் மேற்சொன்ன காலை நேரத்தில் இடது நாசியிலே சரமானது ஓடவேண்டும்.

இப்படி ஓட ஆரம்பிக்கும் மூச்சானது 1¼ நாழிகை, அதாவது அரைமணி நேரம் கழித்ததும் மாறிவிடவேண்டும். சூரிய கலையிலிருந்து சந்திர கலைக்கும், சந்திர கலையிலிருந்து

வேண்டும், இப்படி மாருமல் இருந்தால், நாம் கவனித்து மாற்றிக் கொள்வது நல்லது.

இடது நாசியில் மூச்சு ஓட வேண்டுமானுல், வலது நாசியைச் சிறிது நேரம் அடைத்து வைத்திருந்தால் போதும். வலது நாசியில் மூச்சு ஓடவேண்டுமானுல் இடது நாசியைச் சற்று நேரம் அடைத்து வைக்க வேண்டும். இதற்குச் சிறு பஞ்சு உருண்டையைப் பயன்படுத்தலாம்; விரலால் மேலே அழுத்தியும் அடைத்து விடலாம்.

யோகிகள் கையில் ஒரு தண்டு இருக்கும். அதற்கு வாசிக் கோல் என்று பெயர். அதை இடது அக்குளில் வைத்து அழுத்தியபடி இருந்தால், மூச்சு வலது நாசியிலே செல்லத் தொடங்கிவிடும்.

மனம் அடங்கும் காலம்!

அதிகாலே நேரமே சுவாசப்பயிற்சிக்கு மிகவும் வசதியான நேரம். மனத்திற்கும் சுவாசத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. இந்தக் காலே நேரத்திற்குத் தினப் பிரளய காலம் என்றும் பெயர். உறங்கிக் கிடந்த மனிதன் விழித்து எழுகின்ற நேரம் இது. இதுவே மிகச் சிறந்த காலம். இந்தக் காலத்தில் முறைப்படி வாசியை இழுத்துப் பயன் அடைவதே மனே சக்தியும் ஆத்ம சக்தியும் தரும்.

> மன் மனம் எங்கு உண்டு வாயுவும் அங்கு உண்டு
> மன் மனம் எங்கு இல்லே வாயுவும் அங்கு இல்லே.
> மன் மனத் துள்ளே மகிழ்ந் திருப்பார்க்கு
> மன் மனத் துள்ளே மனேலயம் ஆமே.

என்னும் சித்தர் திருமூலர் வாக்கும், வாசிக்கும் மனத்துக்கும் உள்ள நெருக்கமான தொடர்பைக் காட்டும்.

12. மனத்தைப் பண்படுத்தல்

அறிவும் உழவும்

நிலத்திலிருந்து பயனைப் பெற நினைக்கிறான் உழவன். அவன், முதலில் நிலத்தைப் பண்படுத்துகின்றான். பயன் தரும் வித்தையோ நாற்றையோ ஊன்றுகின்றான். நீர் பாய்ச்சுகின்றான். உரம் இடுகின்றான். பயிரிடையே தோன்றும் களைகளைக் களைகின்றான். இவ்வளவும் செய்த பின்னர்த்தான், அந்த உழவன், தன் வயலிலிருந்து விளைவை எதிர்பார்க்கின்றான். விளைவைப் பெறுவதற்கு நிலம் மட்டுமே போதாது. தகுந்த உழைப்பும், இடைவிடாத கண்காணிப்பும் வேண்டும்.

மனத்தால் பயன்பெற விரும்பும் மனிதனும், இந்த உழவனைப்போல முயன்று பாடுபட்டால்தான் நல்ல பயனை அடைய முடியும். இல்லையானால், கள்ளியும் முள்ளும் எருக்கும் அந்த நிலத்தில் விளைவது போலவே, மனம் என்னும் நிலத்திலும் தீய எண்ணங்கள் கிளைத்து நிரம்பிவிடும். அவை வளர்ந்து வலுத்துவிட்டால், அவற்றை அகற்றப் பெரிய பெரிய முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். ஆகவேதான், மனத்தைப் பண்படுத்தும் முயற்சிக்குக் 'கல்வி' என்று பெயரிட்டு, அதனை மிகப் பெரிய செல்வமாகவும் நினைத்து, இளமைப் பருவத்திலேயே புகட்டி வருகின்றனர்.

இளமையே பதமானது

இளமைப் பருவத்திலே, மனம் நல்ல பதமாக இருக்கும். அப்போது ஊன்றும் எண்ணங்கள் நன்றாக வேரூன்றிச் செழிப்பாகக் கிளைத்து வளரும். 'இளமையிற் கல்' என்பதும், 'இளமையிற் கல்வி சிலையில் எழுத்து' என்பதும் இதுபற்றித் தான். மனப்பண்பாடு என்பதைச் சிறு குழந்தைப் பருவத்

திலிருந்தே ஆரம்பிப்பது நல்லது. ஆனால், மனப்பண்பாட்டுக்காக என்றில்லாமல், பிழைப்புக்காகக் கல்வி என்ற நிலைதான் இன்று நிலவுகிறது. மனவளர்ச்சிக்கான கல்வியைப் பள்ளிக்கூடங்கள் இன்று தருவதில்லை. நாம்தான் முயன்று தேடிப் பெற்றாக வேண்டும்.

நீதி நூல்கள்

புல்லும் புதரும் கல்லும் முள்ளும் நிறைந்த நிலம்போல, இக்காலத்தில் பலருடைய மனம் அடர்ந்து விளங்குகின்றது. எண்ணித் தொலையாத கவலைகளும் சஞ்சலங்களும் விருப்பு வெறுப்புக்களும் மனத்தைக் கவிந்து நிரப்பி மண்டிக் கிடக்கின்றன. அவற்றைக் களைந்து, பயன்தரும் நல்ல எண்ணங்களால் நிரப்பி வலிமைப்படுத்த வேண்டும். இம் முயற்சியை நம் முன்னோர்கள் செய்யாமல் இல்லை. நீதி நூல்கள் எல்லாம் இந்தக் குறிக்கோளுடன் எழுந்தவையே. மனம் பண்பட்டால் வாழ்வும் பண்படும் என்பதே அவற்றின் மூலக்கருத்து ஆகும்.

'அறம் செய விரும்பு, ஆறுவது சினம்' என்று முத்து முத்தாக ஔவைப் பிராட்டியார் கூறிச் சென்றிருக்கிறார். வள்ளுவர் குறளும், நாலடியும், நன்னெறியும், நீதிநெறி விளக்கமும், இன்னும் பல நீதிநூல்களும் இந்த வகையில் நன்மைதரத் தோன்றியவைதாம்.

குருகுல வாசம்

அந்தக் காலத்திலே, நம் நாட்டிலே ஒரு நல்ல கல்வி மரபு நிலவியது. அரசன் மகனானாலும் ஆண்டியின் மகனானாலும் குருகுலவாசம் செய்துதான் கல்விகற்று வந்தனர். இதனால், கல்வியோடு நல்லொழுக்கமும் நல்ல பண்புகளும் படிந்தன. உயர்ந்து புகழ்பெற்ற பழங்கால மன்னர்களும், ஞானிகளும் நிலைபெற்றது இதனால்தான். மனப் பண்பாடுதான் வாழ்வுக்கு மிகவும் முதன்மையானது.

புத்தனின் உறுதி

அழகிய மனைவி, எழில் கொஞ்சும் பாலகன், அரண்மனை, ஆடம்பரம், படைப் பெருக்கம், பணியாட்கள், இன்பவாழ்வு இவ்வளவையும் துறந்து துறவியான புத்தர்பிரானை நினையுங்கள். தந்தை சொல் மிக்க மந்திரம் இல்லையென்று காடேகிய இராமபிரானை எண்ணுங்கள். மூத்தோன் செய்தது தவறு என்றாலும், அவனுடைய ஆபத்துக் காலத்தில் உதவுவதே செய்கடன் என்று உயிர்நீத்த கும்பகருணனையும், நன்றியோடு போர்செய்த கர்ணனையும் நினைவிற் கொள்ளுங்கள். வாரிவாரி வழங்கி மலிந்த வள்ளல்களையும், அறநெறி காக்க உயிரையே துறந்த பாண்டியனையும் எண்ணுங்கள். மனவலிமையும் பண்பாட்டுச் சிறப்புந்தாம் இவர்களின் தீரச் செயலுக்கும், நிலைத்த உயர்வுக்கும் காரணம். இப்படி எத்தனையோ பேர்கள். இவர்களின் உயர்வுக்கு மனத்திண்மைதான், மனப்பண்பாடுதான் அடிப் படை. அந்தத் திண்மை நல்ல பண்பிலேயே நிலைத்தது அதன் சிறப்பு.

மனத்தின் ஆழம்

நம் மனத்தின் ஆழத்திலே, அதாவது உணர்வுகடந்த உள்மனத்தின் உள்ளே, அளவற்ற இரகசிய ஆற்றல்கள் பலவும் புதைந்து கிடக்கின்றன. அவற்றை முயன்று எழுப்பி வளர்த்துப் பயன்படுத்த முயலவேண்டும். ‘உள்ளொளி’ என்றும், ‘ஆத்மாவின் குரல்’ என்றும், ‘ஆத்ம சக்தி’ என்றும் சொல்லப்படும் இந்த அதிசயமான அபூர்வ சக்திச் சுரங்கத்தைக் கண்டறிந்து, பயன் அடைவதுதான் மனேசக்தியின் அடிப்படையாகும்.

நினைவு என்பது இந்த உள்மனத்திலேதான் புதைந்து கிடக்கின்றது. நம் எண்ணங்களின் ஊற்று அங்கிருந்துதான் ஊறிச் சுரக்கின்றது. உணர்வுகள் நினைவின் பிரதிபலிப்புகள் என்று எப்போதுமே சொல்ல முடியாது. அவைகளையும்

விலக்கியே உள்ளொளியைக் காணவேண்டும். இதற்கு உரிய சில முயற்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

எண்ணமும் நினைவும்

நம் எண்ணங்கள், நாம் காண்பவை, கற்பவை, கேட்பவை, அறிபவை எல்லாம் நம் உள்மனத்திலே சேமித்துக் காத்து வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிவோம். சில மேற்பரப்பிலே நின்று அடிக்கடி வெளிப்பட்டுத் தோன்று கின்றன. சில மிகவும் ஆழத்திலே புதைந்து கிடந்து, எப்போ தாவதுதான் வெளிப்படுகின்றன. நாம் நினைவாற்றல் என்று குறிப்பவை எல்லாம் மனத்திலே பதிந்துள்ளவற்றுள் ஒரு சிறு பகுதியையே. பிறவற்றை எழச்செய்து பயன்படுத்தும் சக்தி நம்மில் மிகமிகச் சிலரிடம்தான் இருக்கிறது. உடலையும் மனத்தையும், உறுதியோடு கட்டுப்பாடான பயிற்சிகளால் வலிமை செய்து கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே, இந்தச் சக்தியும், இதனால் வரும் பயனும் கிடைக்கின்றன.

மனப் பதிவுகள்

மனத்திலே ஒன்று பதிந்துவிட்ட பிறகு, என்றும் அது அழிந்துபோவதில்லை. அது மறைந்திருக்கலாம், ஆனால் இல்லாமல் போவதே இல்லை. பல நினைவுகள் மீளவும் தோன்றாமற் போகலாம். முயன்றாலும் சில நினைவுகள் எழாமல் தடைப்படவும் கூடும். ஆனாலும், இவற்றின் செல் வாக்கை நம்மிடம் காட்டாமல் இருப்பதில்லை. இது மனவியலார் கண்டறிந்த உண்மை. உள்மனமாகிய பிரதே சத்தை ஊன்றிக் காணும் சக்தியை அடைந்துவிட்டோ மானால், இந்த உண்மையை நாமே அநுபவித்துக் காணலாம்.

குவிந்த கவனம்

எது நம் மனத்தில் பதிய வேண்டுமானாலும், முதலில் அதன்மீது நமக்கு அழுத்தமான குவிந்த கவனம் வேண்டும்.

அலட்சியப்படுத்தும் எதுவுமே மனத்தில் பதியாது, ஏறாது. இதைப்போலவே ஒருமுகப்பட்ட நோக்கமும் வேண்டும். ஒருமுகப்படாட்டு அறியாத எந்த நினைவும் எளிதிலே மறந்து விடும், மறைந்துவிடும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி யானது, மனவலிமையோடு மற்றும் பலப்பல நன்மைகளை யும் தரக்கக்கூடிய பயிற்சியாகும்.

புலன்களின் உணர்வுகளாக அனுப்பப்படும் எல்லா வற்றையும் உள்மனம் தொகுத்துச் சேமித்து வைக்கின்றது. மூளையில் உணரப்படும் உணர்வுகளையும் தொகுத்துச் சேர்த்து வைக்கின்றது. ஆழ்ந்த கவனம் என்பதற்கும், மேலோட்ட மாகப் புலன் உணர்வுகள் உண்டாவதற்கும் வேறுபாடு இல்லாமல் இல்லை.

பெரிய நகரத்திலே வாழும் நாம் நாள்தோறும் காண்ப வையும் கேட்பவையும் எண்ணற்றவை. என்றாலும், அவற்றுள் சிலமட்டுமே, மிகமிகச் சிலமட்டுமே, நம்மிடம் ஆழமான எண்ணத்திலே நிலைத்து நிற்கின்றன. சிறிது சிந்தித்துப் பார்த்தால் நமக்கே இது புலனாகும்.

மனமும் கவன சக்தியும்

ஒரு சமயத்திலே ஒரே ஒரு செயலை மட்டுமே கவனிப்பது தான் மனத்தின் இயல்பு. என்றாலும், அது மிக விரைவாகவே அடுத்த செயலைக் கவனிக்கத் தன் கவனத்தை மாற்றிக் கொள்ளும் சக்தியையும் பெற்றிருக்கிறது. இந்தக் கருத்து மாற்றத்தின் வேகம் மிகமிக விரைவானது. இதனால், சிலர் ஒரே சமயத்திலேயே பல செய்திகளிலும் கவனம் செலுத்தும் ஆற்றல் உடையவர்களாகவும் வெளிப்பார் வைக்குத் தோன்றுகின்றார்கள். அஷ்டாவதானிகள் தசாவ தானிகள் என்பவர்கள் இப்படிப்பட்ட மனோவியல்பு கொண் டவர்களே.

மனமானது ஒருமுகப்பட்டு ஒன்றில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தும்போது, பிறவற்றை எல்லாம் அடியோடு

ஏற்காமல் ஒதுக்கிவிடுகின்றது. அந்த நேரத்தில் எந்தச் சத்தமும் காட்சியும் மனத்தால் உணரப்படாமலே போய் விடக்கூடும். சிலர் படிக்கத் தொடங்கிவிட்டால், அப்படியே தம்மையிழந்து அதில் ஆழ்ந்து போவார்கள். அலாரம் சத்தமோ, வேறு எந்தச் சத்தமோ அவர்களின் காதுகளில் கேட்காது. அருகில் வந்துபோகும் எவரையும் அவர்கள் பார்த்தாலும்கூட மனம் கிரகிப்பதில்லை. இப்படிப் புலன் உணர்வுகளை எல்லாம் ஒடுக்கி ஒருமுகப்படுத்தி ஒன்றில் மட்டுமே செலுத்துவதுதான் மனவலிமைக்கு நல்ல வழியாகும்.

பேச்சும் உணர்வு இழப்பும்

"நான் பேசத் தொடங்கிவிட்டால் எனக்கு எதுவும் தெரியாது. பேச்சின் சுவையிலேயே என் சிந்தனை மென் மேலும் போய்க் கொண்டிருக்கும். அடுத்துச் செய்ய வேண்டியவைகளை மறந்துவிடுவேன். ஆகவே, சரியாக ஏழரை மணிக்கு எப்படியாவது என் கவனத்தைத் திருப்புங்கள்," என்று, தம் நண்பரிடம் சொல்லிவிட்டு, மேடைப் பேச்சிலே ஈடுபட்டார் ஒரு பிரபலப் பேச்சாளர். அவர் பேசிக்கொண்டே இருந்தார். மக்களின் உற்சாகமான முகபாவம் அவரை மேலும்மேலும் பேச்சிலே ஊக்கப் படுத்தியது. பேச்சும் மிகவும் சிறந்த ஆழமான பேச்சாக அமைந்து தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. மணி ஏழரை ஆயிற்று, எப்படி யெல்லாமோ நண்பர் பேச்சாளரின் கவனத்தைத் திருப்ப முயன்றார். எதுவுமே பயன் தர வில்லை. இறுதியில், நண்பர் வெறுப்படைந்து, ஒரு குண்டூசியால் பேச்சாளரின் காலில் குத்திக்குத்தி நினைவூட்டு வதற்கு முயன்றார். ஊசி குத்திய இடங்களிலே இரத்தம் கசிந்ததே தவிர, அந்த நோவைக்கூடப் பேச்சாளர் உணர வில்லை. இறுதியாகப் பலமணி நேரம் சென்ற பின்னரே அவர் தம் பேச்சை முடித்தார். கூட்டத்தினரின் கரவொலியும் காதைத் துளைத்தது. எதிரே நண்பர் இருந்தார். அப் பொழுதுதான் தாம் அவரிடம் சொன்னது பேச்சாளரின்

நினைவுக்கு வந்தது. ஏழரை மணிக்குப் போகவேண்டிய அவசரமான வேலைபற்றிய சிந்தனையும் எழுந்தது. நண்பரை கடுமையாகக் கோபித்துக் கொண்டார். அவர் என்ன சாமாதானம் சொல்லியும் அவர் திருப்தி அடையவில்லை. இறுதியிலே இரத்தம் கசியும் காலைப் பார்த்ததும்தான் தம்முடைய நிலையை உணர்ந்தார். தம் மனம் மேடைப் பேச்சிலே ஈடுபடும்போது, பிற எந்த உணர்வுகளையுமே ஏற்காமல் செயலற்றுப் போகின்றது என்னும் தம்முடைய இயல்பைப் பேச்சாளர் உணர்ந்து அமைதி அடைந்தார்.

இவ்வாறு, ஒவ்வொருவரும் ஒன்றிலே முழுக்கவனத்தை யும் செலுத்திப் பழகிவிட்டால், மனமும் அந்தக் கவனத்தை விட்டு, வேறு எதிலும், அது எவ்வளவு கடினமானதாகவோ விருப்பமானதாகவோ நோய்தருவதாகவோ இருந்தாலும் கூட, உணராமல் போய்விடுகின்றது. இப்படிப்பட்ட ஒருமைப் பட்ட மனப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் எந்தக் காரியத்திலுமே வெற்றியைப் பெறுவார்கள். மனச் சிதறல்களால் அவர்கள் எண்ணங்களோ செயல்களோ ஒருபோதுமே பாதிக்கப்படுவ தில்லை.

மறைமலையடிகளும் மன ஒருமையும்

பேராசிரியர் மறைமலையடிகள் இந்தவகையில் சிறந்த மன ஆற்றலோடு விளங்கியவர். ஒரு புத்தகத்தில் அவர் ஆழ்ந்து விட்டார் என்றால், அவரும் அந்தப் புத்தகத்தின் வாசகங்களும் ஒன்றுபட்டு ஒன்றாகவே இணைந்து விடுவார்கள். புறவுலகமே அவருக்கு முற்றிலும் மறந்துபோகும். அந்தப் புத்தகத்தை முடித்தபின்பே உலக நினைவுகள் தோன்றும். அந்தப் புத்தகத்தைப் படித்த பல ஆண்டுகட்குப் பின்னர்க் கூட, அதில் சொல்லப்பட்ட செய்திகளைப் பக்கம் பக்கமாக நினைவு படுத்தி அடிகளால் கூறமுடியும். இப்படிப்பட்ட மனவாற்றல அடிகளிடம் இருந்தது. இதனால்தான் அரிய பெரிய ஆய்வு நூல்களை எல்லாம், அடிகளால் நுட்பமாகவும் திட்பமாகவும் இயற்றித்தருவது எளிதாக இருந்தது.

இசைமேதைகளின் ஆற்றல்

இப்படியே சிறந்த பல இசை மேதைகள் விளங்கியதை நாம் கண்டிருக்கின்றோம். அவர்கள் ஓர் இராகத்திலே ஈடு பட்டு, அதில் மேன்மேலும் சஞ்சாரம் செய்யத் தொடங்கி விட்டால், இந்த உலகத்தையே மறந்து, அந்த இராகத் துடனேயே, இசையுலகத்துடனேயே ஒன்றிக் கலந்து விடுவார்கள். அவர்கள் பாடப்பாட, இசைக்க இசைக்கப் புதிய புதிய நுட்பங்களும் அமைதிகளும் மேன்மேலும் எழுந்து எழுந்து அமுத மழையே பெய்துகொண்டிருக்கும். அந்த நிலையிலே கேட்போரெல்லாம் தம் மனமும் அந்த இசையோடு சென்று இலயித்து விடுவதனால், தாமும் தம்மை மறந்து, தம் செயலை மறந்து, தம் மெய்ம்மறந்து, இவ்வுலகை மறந்து, அதனோடு கலந்து கலந்து தாமும் ஒன்றாகி விடுவதையும் நாம் காணலாம். ஒரு முகப்பட்ட மனத்திற்கு, இப்படித் தம்மோடு பலரையும் சேர்த்து ஒருமுகப்படுத்தி இணைத்துக் கொள்ளும் அபூர்வமான காந்த சக்தியும் உண்டாகி விடுகின்றது. சித்தர்களும், ஞானிகளும், பக்தர் களும், யோகிகளும் இந்த அபூர்வசக்தியின் உருவமாகவே திகழ்ந்து உயர்ந்தவர்களாவர்.

கவனச் சிதறல்

சிலர் பல செயல்களில் ஒரு சமயத்தில் கவனம் செலுத்த முயல்வார்கள். எதையும் சரியாகச் செய்யாமல், தாமும் குழப்பமடைந்து, பிறரையும் குழப்பி விட்டுவிடுவார்கள். பல செயல்களையும் செம்மையாகச் செய்து முடிப்பதற்கு எளிமையான வழி ஒன்றுதான். அது, ஒவ்வொன்றாக முழுக்கவனத்துடன் செய்து முடித்துக்கொண்டே போவது. இப்படி ஒரே நேரத்தில் ஒரே செயல் என்பதைச் செயல் முறையாகக் கொள்ளும் இயல்பு உடையவர்கள் எந்தத் துறையிலுமே வெற்றி பெறுகின்றார்கள். பலமரம் கண்ட தச்சன் ஒரு மரத்தையும் வெட்ட மாட்டான் என்பது ஒரு சிறந்த பழமொழி, அநுபவ மொழி.

துணைச்செயலும் ஒருமுகக் கவனமும்

சிலர், மேற்போக்கான சில வேலைகளில் ஈடுபடும்போது நல்ல நினைவுகளை எழச்செய்யும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதை நாம் காணலாம். ஒரு புத்தகத்தைத் திருப்பிப் படம்பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும்போதோ, அல்லது ஒரு தாளில் ஏதாவது பொம்மையைக் கிறுக்கியபடி இருக்கும் போதோ, தோட்டத்தில் ஏதாவது செடிக்குத் தண்ணீர் விடும்போதோ சிறந்த எண்ண அலைகள் அவர்களிடமிருந்து அடுக்கடுக்காக வெளிப்படும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாத போது, இப்படி ஏதாவது எளிமையான செயல்களை மேற்கொண்டு, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சியும் சிலருக்கு வெற்றி தருவதாக விளங்கி இருக்கிறது.

'ஒவ்வொரு பகுதியையும் உற்று ஆராய்ந்து அறிவதே ஒன்றைப் பற்றி நன்றாக அறிவதாகும். ஆகவே, சிறந்த ஆராய்ச்சி அறிவே திறமை பெறுவதற்குத் தாய் போன்றது' என்று டாக்டர் ஹெரிங் என்னும் மனோவியல் மேதை கூறுவதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். அலசி அலசி நுட்பமாக ஆராயும் மனோபாவமும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி. மனக் கூறுபாடுகளையும் இப்படி அலசி அலசி ஆராய்வது மனத்தின் சக்தியைப் பெருகச் செய்யும். ஒரு வழக்கத்தில் மனத்தைப் படியச் செய்து விட்டால், அதன்பின் மனம் அதையே விடாமல் தொடர்ந்து செய்து வரும். மனத்தின் பாதையைச் செப்பனிட்டுச் சீராக்கிவைத்து விட்டால், மனமும் அந்தப் பாதையிலே இராஜநடை போடத் தொடங்கிவிடும். தொடர்ந்த செவ்வையான பழக்கமே மனத்தின் சிறந்த வளர்ச்சிக்கு உதவும் உறுதியான பயிற்சிமுறை என்பதைக் கவனத்தில் வைக்க வேண்டும்.

அக்கறை வேண்டும்

எண்ணங்கள் நம் மனத்தில் பதிவது, அவற்றில் நாம் கொள்ளுகின்ற பரிபூரண அக்கறையைப் பொறுத்திருக்

கிறது. நாம் விரும்பி அக்கறை செலுத்தும் ஒன்றைப்பற்றிய எல்லா நினைவுகளும் நம் மனத்திலே மிகவும் ஆழமாகப் பதிந்து நிலைபெற்று விடும். விரும்பும்போது அவற்றை மேலெழச் செய்து நினைவுபடுத்தியும் கொள்ளமுடியும்.

நினைவுச் சுரங்கம்

சாதாரணமாக, ஒரு சாமான் கிடங்கிலிருந்து ஒன்றை எடுத்து வர நினைக்கும்போது, உருவத்தால் பெரிய பொருளை எடுத்து வருவது சிறிய பொருள்களை எடுத்து வருவதைவிட மிகவும் எளிதாக இருக்கிறது. இவ்வாறே நெருப்புச்சிவப்பு நிறப் பொருளை எடுத்து வருவது மங்கல்நிறப் பொருளைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பதைவிட எளிதாயிருக்கிறது. அந்தக் கிடங்கின் பொறுப்பாளன் அடிக்கடி அவற்றைப் பார்த்தும் கையாண்டு பழகி விடுகின்றான். அவனிடம் கேட்டுப் பாருங்கள். எந்தச் சிறுபொருளையும் பற்றி அவனிடம் விசாரியுங்கள் அதன் இருப்பும் அது இருக்கும் இடமும் அவன் நினைவிலிருந்து உடனே பளிச்சென்று தோன்றி விடும். இதற்குத் தொடர்ந்து பார்த்தும் பார்த்து நினைவுபடுத்தியும், நினைவிற் கொண்டு வந்தும் இணைத்துப் பார்த்ததுப் பழகும் மனப் பயிற்சிதான் காரணம் தேவைதான் மூலகாரணம்.

பெரிய புத்தக நிலையங்களிலே ஒருவர் இருவர் இருப்பர். ஆயிரக் கணக்கான புத்தங்களைப் பற்றிய எல்லாவித விவரங் களும் அவர்களின் மனக்கிடங்கிலே முறையாகச் சேமிக்கப் பட்டு வரிசைப்படுத்தப் பட்டிருக்கும். அவர்களிடம் போய் விசாரித்துப் பாருங்கள். புத்தகத்தின் அமைப்பு, அதன் ஆசிரியர், அதன் மேலட்டையின் அமைப்பு, விலை, கிடைக்கும் இடம், எல்லாவற்றையும் மளமளவென்று தவறில்லாமல் சொல்வார்கள்! இப்படி ஆயிரம் ஆயிரம் நூல்களுடைய நடமாடும் விவரப் பட்டியலாகவே அவர்கள் விளங்குவார்கள். அந்தத் தொழிலிலேயே பழகிப்பழகி ஈடுபட்டு, அந்த நினைவிலேயே நினைத்து நினைத்துப் பயிற்சி யடைந்து வழக்கப்பட்டுவிட்ட அவர்கள் மனத்தின் சேமிப்புச்

சக்திதான் இதற்குக் காரணம். எந்தப் புதுப் புத்தகத்தையும் முறை பார்த்தால் போதும். அதன் சகல விவரங்களும் அவர்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். எந்த நேரமும் அது நினைவுக்கும் வரும். நூலகர்களிற் சிலருக்கும் இந்த அநுபவம் உண்டு. பழையகாலத்திலே படித்தவர்கள் மனப் பாடம் செய்து இலக்கண இலக்கியங்களைக் கற்றுத் தேர்ந்தவர்கள். அவர்களிடம் இப்படிப்பட்ட நுட்பமான ஆழப்பதிந்த நினைவாற்றல் இருந்ததை அறிவோம். ஆகவே, மணம் ஒருமுகப்படுவதற்கு, மனப்பாடம் செய்துசெய்து, நினைவாற்றல் பெறுவதற்கு அதை பயிற்சியளிப்பதுதான் சிறந்த முறை என்பதை அறிய வேண்டும்.

தன்கவனம் பிறகவனம்

தன் கவனம் பிறகவனம் என்று கவனத்தை இரண்டாகப் பகுத்துக் காட்டுவார்கள் மனவியலார். தன்கவனம் என்பது தன் முயற்சியோடு, தன் எண்ணத்தின் எழுச்சியோடு, தன்னிடமிருந்து உண்டாவது; மிகவும் வலிமையானது. பிற கவனம் என்பது தான் சம்பந்தப்பட விரும்பாமலே, தன்னைச் சம்பந்தப்படுத்தி விடுவது. இதிலே மனம் அவ்வளாக ஈடுபடுவதில்லை. இதனால்தான் நாம் நடக்கும் போதும், பஸ்ஸில் போகும் போதும் காணும் எண்ணற்ற காட்சிகள் பலவும், கேட்கும் பேச்சுக்கள் பலவும், நம் நினைவிலே பதியாமல் போய்விடுகின்றன. தாழ்ந்த உயிரினங் களுக்கும், மனவளர்ச்சி பெறாத மனிதர்களுக்கும் தன்கவனம் ஏற்படுவதே அபூர்வம். பிறகவனமே முழுச்சக்தியுடன் அவர்களிடம் முழுக்கவும் வியாபித்திருக்கும். மனவளர்ச்சி பெற்ற மனிதனிடம் மட்டுமே தன்கவனம் முழுச்சக்தியுடன் எழுந்து ஒளிவீசிப் பிரகாசிக்கும். பலர் இதிலும் முழுக்கவனம் செலுத்தாமல், இதன் கரையிலேயே நிற்பதுடன் திருப்தி அடைந்து விடுகின்றதும் உண்டு.

தன்கவன சக்தி பெற்றவன் எதனையும் கூர்மையாக உற்று நோக்கவும் அதன் உண்மையான தன்மைகளை

நுணுக்கமாக உணரவும் எளிதாகவே சக்தி பெற்றவனுக விளங்குகின்ருன். பிறருக்கு மிகமிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும் பல பொருள்களில், அவன் பல அருமையான நுட்பங்களைக் கண்டுபிடித்து மகிழ்ச்சி அடைய முடியும்.

உணர்வுகளும் மனமும்

புலன் உணர்வுகளால் மணமும் சுவையும் இசையும் அழகும் ஆகிய பலவற்றை உணர்ந்தாலும், இவையெல்லாம் மனத்தின் ஆழத்திலே பதிவதில்லை. நேற்று உண்ட உணவு, நேற்று முகர்ந்த மணம், நேற்றுக் கேட்ட பேச்சுக்கள், நேற்றுக் கண்ட பொருள்கள் இவற்றை வரிசையாக ஒன்று விடாமல் நினைவிலே கொண்டு வந்து பாருங்கள். பத்துச் சதவீதம் கூட நினைவில் தோன்றுவதில்லை. நேர்முக உணர்வு கள் எல்லாமே இப்படித்தான். அந்த நேரத்தோடு சரி. மனத்திரையில் பதியாமல் அவை கழிந்து போகின்றன. உள்முக உணர்வுகளோ இவ்வாறு மறையாமல் நிலைத்து நின்று ஆழமாக வேரூன்றி விடுகின்றன.

காட்சியும் ஒளியும்

பொதுவாகக் காட்சியையும் ஒலியையும் நினைவுக்குக் கொணர்வது எளிது. ஆனல், சுவையையும், மணத்தையும், ஸ்பரிசத்தையும் நினைவிலே இருத்துவதும், மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டுவருவதும் மிகவும் கடினமான செயல். காட்சி நினைவுகளை ஓவியரும் சிற்பியரும், ஒலி நினைவுகளை இசைவாணரும் மிகவும் நுட்பமாகப் பகுத்து உணர்ந்து நினைவிலே கொள்வதற்கும், மீண்டும் வெளியிடுவதற்கும் பயின்றுள்ளனர். அதற்கு, அவர்களுக்கு, அவற்றிடத்திலே யுள்ள மனஈடுபாடும் காரணமாகும்.

சிறப்பான அம்சங்கள்

தெளிவான சிறப்பான அம்சங்களை நோக்கி நினைவில் இருத்துவது என்பது மனப்பண்பாட்டில் மற்ருெரு முக்கிய

அம்சமாகும். எந்த ஒரு பொருளையும் ஊன்றி நோக்கிச் சிறப்பான அம்சங்களைக் கண்டுபிடித்து நினைவில் இருத்தப் பழகிவிட்டால், அப்புறம் மனம் ஒரு நொடியிலேயே எதனையும் கிரகிக்கும் வலிமையைப் பெற்றுவிடும். சிறந்த இலக்கிய விமரிசகர்கள் இந்த மனநிலையினாலேதான் எதையும் அலசி ஆராய்ந்தும், தக்கபல மேற்கொள்களுடன் விளக்கியும் வெற்றி பெறுகின்றார்கள். ஒன்றில் கருத்தைச் செலுத்தியதும், அதற்குச் சாதகமும் பாதகமும் ஆகிய எண்ணற்ற பழைய கற்றறிந்த செய்திகள், கேட்டறிந்த செய்திகள் அவர்களின் மனச்சுரங்கத்திலிருந்து அலையலையாக மேலே எழுந்து அவர்களுக்குக் கைகொடுத்து உதவுகின்றன. எவரும் இதைப் பயிற்சியால், முயற்சியால் அடையமுடியும். ஆழ்ந்த மனஈடுபாடும், தன்நினைவும், தன் முயற்சியும் தான் தேவையான அம்சங்கள்.

விளம்பர சன்னல்கள்

கடைத் தெருவுக்குப் போய், ஒரு பெரிய கடையிலே விளம்பரத்திற்காக வெளியே வைத்திருக்கும் பல பொருள் களையும் ஒருமுறை கவனமாக உற்றுப் பாருங்கள் அந்த இடத்தைவிட்டு அகன்று போய், ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து, அங்கே கண்ட பொருள்களை எல்லாம் தெளிவாக விளக்கமாக ஒரு தாளில் எழுதிப் பாருங்கள். முதல் நாள் பெரிய சில பொருள்கள் மட்டுமே உங்கள் நினைவில் வரும். தொடர்ந்து இப்படிப் பல இடங்களில் பார்த்தும் எழுதியும் பலநாள் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரே பார்வையில் அங்குள்ள பொருள்களை எல்லாம், அவற்றின் சிறப்பான தன்மை களுடன், மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டுவரும் சக்தி உங்கள் மனத்துக்கு வந்துவிடும்.

பிரெஞ்சு ஓவியரின் சக்தி

பிரான்சு நாட்டிலே ஒரு பிரபல ஓவியர் இருந்தார். பல பெரிய பிரபுக்களும் அரசர்களும் அவரிடம் தங்கள் உருவப்

படத்தை எழுதித் தருமாறு கேட்பார்கள். அவர், அவர்களை ஒரு நாற்காலியிலே அமரச் சொல்வார். ஒருமணி நேரம் அவர்களையே உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். அவர்களுடைய ஒவ்வொரு அமைப்பையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து மனத்திலே அமைத்துக் கொள்வார். அவர்களை அத்துடன் போகச் சொல்லிவிடுவார். பலநாட்கள் அமர்ந்து தம்முடைய ஓவியத்தையும் வரைவார். அந்த நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தவரின் சாயலிலுள்ள சின்னஞ்சிறு அம்சமும் அவருடைய நினைவிலிருந்து தெளிவாக வெளிப்பட்டுப் புலனுகும். அவருடைய ஓவியமும் தத்ரூபமானநிழற்படத்தைவிடத் தெளிவாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட நினைவுகளை மனத்திலே முறையாகச் சேமித்துப் பின்னர் வெளியே கொண்டுவரும் சக்தியைத் தொடர்ந்து முயற்சித்தால் எளிதாகவே அடைய முடியும். நம் நாட்டிலே சில பெரியவர்களிடம் இந்தச் சக்தி தானுகவே பொருந்தி இருந்தது. ஒரு முறை பார்த்துப் பேசிப் பழகிவிட்டால், அதற்குப் பின்னர் எவ்வளவு ஆண்டுகளானுலும், அவர்களால் அந் நபரைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் தெளிவாகச் சொல்ல முடியும்.

நவரத்தினப் பெட்டி

'ருட்யார்டு கிப்ளிங்' என்னும் ஆசிரியர், தம்முடைய 'கிம்' என்னும் நூலிலே இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றி மிகவும் நுட்பமாக விவரித்திருக்கிருர். நவரத்தினக் கற்கள் கொண்ட ஒரு சிறு பெட்டியைப் பார்க்கச் சொல்லி, அதனுள் கண்டதை நினைவிலிருந்து எழுதிக் காட்டும் பயிற்சியைப் பற்றியது அது. கற்களின் சாதியும், நிறமும், குற்றம் குறைகளும் எல்லாமே நினைவில் பதிந்து விடுகின்றன. இப்படிப் பார்த்து பார்த்து, நினைவிலே இருத்தி இருத்தி, மீளவும் வெளிப்படுத்திப் பயிற்சிசெய்வது, மனத்திற்கு, எதையும் கண்ட உடனே கிரகித்து பதித்துவைத்து, வேண்டிய போது வெளிப்படுத்தும் சக்தியைத் தருவதாகும்.

சீன எழுத்துகள்

சீன மக்களின் எழுத்துக்கள் ஒவ்வொன்றுமே ஒரு வார்த்தையைக் குறிக்கும் அடையாளம். இப்படி ஆயிரக் கணக்கான சித்திர எழுத்துக்களை அவர்கள் நினைவிற் கொண்டு மொழியாக வழங்கி வருகின்றார்கள். பல நூல்களை எழுத்துவிடாமல் நினைவிலிருந்தே சொல்லும் பலரை நாம் சந்தித்திருக்கின்கிறோம். எங்கள் ஆசிரியர் ஒருவர்க்குக் குறவஞ்சி, முக்கூடற்பள்ளு, நளவெண்பா, வில்லிபாரதம், தண்டலையார் சதகம், குமரேச சதகம், நீதிநெறி விளக்கம், நிகண்டு எல்லாமே பாடம். அத்துடன் எண்சுவடியும் பாடம். இவ்வளவையும் எழுத்துப் பிசகாமல், வரி பிசகாமல் சொல்லி அவர் எங்களைத் திகைக்க வைப்பார். ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் நாள்தோறும் ஏட்டில் இரண்டிரண்டு செய்யுள்கள் விதம் எழுதித் தருவார். எல்லாம் நினைவுச் சுரங்கத்தில் இருந்துதான் வெளிவரும். எல்லாம் அவருடைய இளமைக்கால மனப்பாடப் பயிற்சிதான். இந்த அரிய நினைவாற்றலை அவருக்குத் தந்தது அவர் மனம். திண்ணைப் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்தவர்களிடையே இந்த நினைவாற்றல் எப்போதும் இருப்பதை எங்கும் காணலாம். காரணம், எதையும் மனப்பாடம் செய்வது என்பதுதான். மனப்பாடம் என்னும் சொல்லுக்கே,மனத்தைப் பண்படுத்துவது என்பதுதான் உண்மையான பொருள் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

பாதிரியார் நினைவாற்றல்

மெசோபாண்டி என்னும் பாதிரியார் பலமொழிகளைப் பயின்றவர். அவற்றைப்படிக்கும்எழுதும் ஆர்வம் உடையவர். நூற்றுக்கணக்கான மொழிகளை அவர் முயன்று கற்றிருந்தார். அவற்றுள் எந்த ஒரு எழுத்தையும் சொல்லையும் அவர் என்றும் மறந்ததே கிடையாது.செனிக்கா என்பவரிடம் இரண்டாயிரம் சொற்களை ஒரு முறை ஒருவர் தெளிவாகச் சொன்னால் போதும். அப்படியே அவற்றை வரிசை தவறாமல் திருப்பிச் சொல்லிவிடுவாராம் அவர்!

அடியும் முடியும்

பழைய காலக் கல்வி முறையில் எண்சுவடி படிப்பவரிடையே ஒரு பழக்கம் உண்டு. நேராக முதலிலே சொல்ல வேண்டும். அடுத்தபடி தலைகீழாக ஒரு முறை சொல்ல வேண்டும். ஒரு கால் கால், இரு கால் அரை, என்று தொடங்குவோம். ஆயிரங்கால் இருநூற்றைம்பது என்று முடியும். மீண்டும் ஆயிரங்கால் இருநூற்றைம்பது, தொளாயிரம் கால் இருநூற்று இருபத்தைந்து என்று சொல்ல வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி பல வாய்பாடுகளையும் மனப்பாடம் செய்ய உதவிற்று. இப்படியே ஆத்தி சூடி, நல்வழி, மூதுரை போன்ற நூல்களையும் நேராகவும் தலைகீழாகவும் ஒப்பிக்க வேண்டும். நினைவுப் பயிற்சிக்கு இப்படி எவ்வளவோ அனுபவப் பயிற்சிகள்.

புராணப் பேச்சாளர்கள் பலர் அணியணியாக நூற்றுக் கணக்கான செய்யுள்களை எடுத்துக் கூறிப் பேசுவதை இன்றும் காணலாம். வாரியார் சுவாமிகள் போன்றவர்கள் திருப்புகழைச் சொல்லத் தொடங்கினால் எல்லாமே கடல் மடை திறந்தாற்போல மழமழவென்று இனிதாக எழுந்து வந்து நம்மைப் பரவசப்படுத்தும். நினைவும் நினைவாற்றலும் பண்பட்ட மனச்சக்தியின் காரணமாகவே இந்த அரிய அற்புதத்தைச் சுவாமிகளிடம் காண்கின்றோம். இப்படிப் பலர் இருந்தனர். இன்றும் பலர் இருக்கின்றனர்.

அஷ்டாவதானிகள்

மதுரையிலே சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் திருக்குறள் அஷ்டாவதானி சுப்பிரமணியதாஸ் என்று ஒரு பெரியவர் இருந்தார். திருக்குறளை எழுத்து எண்ணிப் படித்தவர் அவர். திருக்குறளில் ஏதாவது சொல்லைச் சொன்னால், அந்தச்சொல் வரும் எல்லாக் குறள்களையும் அவர் கடகடவென்று சொல்லுவார். குறளைச் சொன்னால் குறளின் எண்ணைச் சொல்லுவார். அதிகாரத்தையும் சொல்லுவார். அவருடைய அபரிமிதமான இந்த ஆற்றலுக்கு அவருக்குத் திருக்குறளில்

இருந்த ஈடுபாடுதான் காரணம். அதன்பாலிருந்த பக்தி யுணர்வுதான் காரணம்.

சித்த மருத்துவர்

இப்படி ஒவ்வொரு துறையிலும் மனம் ஈடுபட்டு விடும் போது, நுட்பமான செய்திகள் எல்லாம் தாமாகவே பதிந்து விடுகின்றன. பழைய காலச் சித்த வைத்தியர்களிடையே யும் இந்த அபூர்வமான சக்தி நிரம்ப இருந்தது. நோயின் குணங்கள், மருந்துகள், செய்ம் முறைகள், அநுபானங்கள் எல்லாமே அவர்களுக்குத் தலைகீழ்ப் பாடம். ஆயிரக் கணக்கான மூலிகைகளையும் கடைச் சரக்குகளையும் அவற்றின் குணுகுணங்களையும் அவர்கள் மனப்பாடமாக அறிவார்கள். இவற்றைக் குறித்த வைத்தியப் பாடல்களை மனப்பாடம் பண்ணியும், செய்ம்முறைகளில் அநுபவம் பெற்றும் வளர்ந்த மனப் பரிபக்குவமே இதற்குக் காரணம் ஆகும்.

தடத்தின் நினைவு

கிராமத் தலையாரிகள் சிலரிடம் ஒரு சிறப்பான சக்தி இருந்தது. ஏதாவது களவு போய்விட்டால் போதும். அவர்களிடம் சொன்னால், அவர்கள் தவறாமல் கள்ளனைப் பிடித்து விடுவார்கள். எப்படித் தெரியுமா? கால் பாதம் பதிந்துள்ள தடத்தைப் பார்த்துத்தான். பலருடைய தடத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து ஒவ்வொன்றின் சிறுசிறு வேறுபாட்டையும் மனத்திலே பதிய வைத்தவர்கள் அவர்கள். ஒரு முறை ஒருவன் கால் தடத்தைப் பார்த்தால் போதும். அப்படியே நிழற்படம் போல மனம் கிரகித்துக் கொள்ளும். எத்தனை ஆண்டுகளானாலும் மறவாமல் வைத்திருக்கும். மீண்டும் பார்த்தால் ஆளை இன்னான் என்று சொல்லிவிடுவார்கள்.

இப்படி எவனுவன் வெல்லாம் தன் கவனத்தோடு உற்று நோக்கியும், அதில் ஈடுபட்டும், மீண்டும் நினைவுபடுத்தும்

பயிற்சியைத் தந்தும் மனத்தைப் பக்குவப் படுத்துவதனுல் உண்டான நினைவுச் சக்திகள்தாம்.

நினைவாற்றலும் கண்களின் பார்வையும்

'கண்கள் உயிரின் வாயில்' என்பது ஒரு பழமொழி. எண்ணிறந்த தகவல்களை மனம் கண்வழியாகவே பெற்று வருகின்றது. ஆகவே, கண் ஒரு மிகவும் சிறந்த உறுப்பு என்பதையும், அதைப்பேணவேண்டியதும் அதன் சக்தியைக் காப்பாற்றி வளர்க்க வேண்டியதும் மிகவும் அவசியம் என்பதையும் எல்லாரும் உணரவேண்டும். மனப் பண் பாட்டுப் பயிற்சிகளில் கண்ணுக்குத்தான் மிகவும் தலைமை யான ஓர் இடம் உண்டு.

கண்ணின் முதன்மை

கண் பார்வை தெளிவாக இருக்கவேண்டும். அதன் மூலம் மனத்திற் சென்று பதியும் உருவங்களும் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு கண்ணின் பார்வையைக் கூர்மையாகவும் தெளிவாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். பயிற்சி பெற்ற கண்கள் சிற்பிக்கும் ஓவியனுக்கும் தான் முக்கியம் என்று இல்லை. எந்தத் தொழிலில் இருந்தாலும் கண் முதன்மையானதுதான். அதன் பார்வையும் முதன்மை யானதுதான்.

உருவத்தைச் சரியாக மனத்திலே பதிக்காமல், ஓவியனுல் படத்தைச் சரியாக வரைய இயலாது. பார்வையின் முக்கியத்துவத்தை நன்ருக அறிந்தவருள் ஓவியன் மிகச் சிறப்பானவன். பிரெஞ்சு ஓவியர் ஒருவரின் நோக்கத் திறனைப் பற்றி முன்பே சொல்லியிருக்கின்ருேம்.

பிரயாணம் செய்யும்போது, பலர், எதிர்ப்படும் அழகிய காட்சிகளைக் கண்டும் காணுதவர் போலவே விளங்குவார்கள். திரும்பிய பிறகு, அவர்களால் தங்கள் பிரயாண அனுப வத்தைத் தொகுத்துக் கோவையாகச் சொல்லக்கூட

இயலாது. இப்படியே, அலட்சியமாகப் புத்தகத்தில் பெரும் பகுதியைப் புரட்டியும், மனத்திலே எதனையுமே பதிக்காத அபூர்வமான புத்திசாலிகளும் பலர் உள்ளனர்.

பார்வையிலே கூர்மை

'பார்வைத் தீட்சணியம்' என்பது மிகவும் முதன்மையான ஓர் அம்சம். பொதுவாக வாணிப நிலையங்களும் தொழிலகங்களும் இந்தத் தீட்சணியம் உள்ளவர்களையே மூலப்பொருள் வாங்கும் பொறுப்பிலே நியமிக்கிருர்கள். நியமிக்கவும் வேண்டும். ஒரே பார்வையில் பொருள்களின் தர நிர்ணயத்தையும் குற்றங் குறைகளையும் கண்டறியும் ஆற்றல் இந்த அதிகாரிகளிடம் நிறைந்திருக்கும்.

பார்க்கும் பொருள்களின் எல்லா விவரங்களையும் நம்மில் பலர் தெளிவாகப் பார்த்துப் பழகியதில்லை. பசுவின் காது மேலே நிமிர்ந்து நிற்குமா? கீழே தொங்குமா?பக்கத்தில் நீட்டியபடி இருக்குமா? இதைக்கூட நம்மில் பலரால் உடனே சொல்ல முடியாது. அவ்வளவுதூரம் நாம் பார்வையை அலட்சியப்படுத்தி வருகின்ருேம். குரங்கு மரத்திலிருந்து இறங்கும்பொழுது அதன்தலை கீழ்நோக்கி இருக்குமா, மேல் நோக்கி இருக்குமா? பூனே இறங்கும்போது எப்படி இறங்கும்? இதை எல்லாம் நாம் பார்த்தாலும் நம் மனத்தில் பதிவதில்லை. ஏன் இப்படி?

அகாசிஸ் என்னும் விஞ்ஞானி தம் மாணவர்களை இந்தப் பார்வைத் தீட்சண்யத்தில் மிகவும் சிறப்பாகப் பயிற்சி தந்திருந்தார். இதனுல் அவர்கள் பிற்காலத்தில் பெரும் புகழ் பெற்று விளங்கினுர்கள். உங்கள் கைக்கடிகாரத்தில் ஆறு என்னும் எண் எப்படி இருக்கிறது என்று உங்களால் பார்க்காமல் உடனே சொல்ல முடியுமா? சொல்லிப் பாருங்கள். '6' என்று இருந்து 'vi' என்றும், vi என்று இருக்கும்போது '6' என்றும் சொல்லாமலிருந்தால், அது அதிசயந்தான். பார்வைத் தீட்சணியம் போதாது என்பதற்கு இது ஒரு எளிய சோதனை.

பார்வையும் நினைவாற்றலும்

திருடர்கள் தம் மாணவர்களை மிகவும் கவனமாகவே பழக்குகின்றார்கள். உள்ளங்கையில் சாவி, சில்லரை நாணயங்கள், ஆணிகள் இப்படிப் பல சிறு பொருள்களை வைத்திருப்பார்கள். ஒரு முறை கையை விரித்துக் காட்டி விட்டு மூடி விடுவார்கள். மாணவன் பார்த்த பொருள் களையும்,அவற்றின் தன்மைகளையும் தெளிவாக நினைவிலிருந்து சொல்லவேண்டும். திடீரென்று ஒன்று இரண்டு பொருள்களை மாற்றியும் காட்டுவார்கள். இந்த மாறுதல்களையும் மாணவன் உடனே புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நன்றாகப் பயின்ற பின், இவர்களை ஊரில் பிச்சை யெடுக்க அனுப்பி வைப்பார்கள். இவர்கள் பிச்சை எடுக்கும்பொழுதே, வீடு களிலும் கடைகளிலும் சன்னல் ஓரம் இருக்கும் விலைமதிப் புள்ள பொருள்களைப் பார்த்து நினைவிலே பதியவைத்துக் கொள்வார்கள். தங்கள் தலைவனிடம் வந்து சரியாகச் சொல் வார்கள். இடம், கதவு அமைப்பு, பூட்டின் வகை எல்லாம் தெளிவாகவே சொல்வார்கள். இரவு, திருடர்கள் தங்கள் கைவரிசையைக் கச்சிதமாகக் காட்டிவிடுவார்கள்.

விரலைக் காட்டும் விளையாட்டு

பிள்ளைகளிடம் ஒரு விளையாட்டு உண்டு. முஷ்டியை மடக்கிக் கொண்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு விரல்களை நீட்டிச் சட்டென்று காட்டிவிட்டு இழுத்துக் கொள்வார்கள். பார்த்தவன் எத்தனை விரல்கள் என்று உடனே சொல்ல வேண்டும். இந்த விளையாட்டு இத்தாலி நாட்டின் சிறுவர் களிடையே பிரபலமானது. சொல்லக் கேட்கும் சிறுவனோ சிறுமியோ 'மோர்ரா' என்று சொல்வார்கள். இந்த விளை யாட்டுக்கும் 'மோர்ரா' என்று பெயர் உண்டாயிற்று, கண்கூர்மைப் பயிற்சிக்கு நல்ல விளையாட்டு இது ஆகும்.

தெருவிலே போகும் ஒரு மனிதரைக் காட்டி. 'இவரைப் பாருங்கள். கூர்ந்து பாருங்கள். இவர் உருவத்தை வரை

யுங்கள்' என்று ஏவிப் பயிற்சி அளித்தார், தம் மாணவர்களுக்கு ஓர் ஓவியமேதை. முதலில் தவறினாலும், பின்னர் பார்த்ததும் பார்த்த மனிதரின் சாயலை முழுவதும் கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தியை மாணவர்கள் அடைந்து விட்டார்கள். அந்தக் குறைவான நேரத்திற்குள், நடந்துபோகும் மனிதருடைய உடலின் சகலவித விவரங்களையும் கிரகிக்கவும், கிரகித்ததை வைத்து ஓவியத்தை வரையவும் அவர்கள் பழகிப் பழகிச் சிறப்பு அடைந்து விட்டார்கள்.

'வார்னி' என்பவர் ஒரு பொருளை அடுத்த அறையில் வைத்து விடுவார். மாணவர்கள் கூர்ந்து பார்த்துவிட்டுப் பக்கத்து அறையில் போயிருந்து படம் வரைய வேண்டும். சந்தேகம் வரும்போது எழுந்துப்போய் அடுத்த அறையிலுள்ள உருவத்தைப் பார்த்துவர வேண்டும். இந்த முறையிலே பழகிப்பழகி, ஒரு பொருளை ஒரே முறை சிறிது நேரம் பார்த்ததும், அதை அப்படியே வரைவதற்கேற்ற மனோவலிமையை மாணவர்கள் பெற்றுவிட்டார்களாம்.

சார்டேனின் நினைவுத் திறமை

1845 ஆம் வருடத்தில், பிலடெல்பியாவின் மியூசியத்திலிருந்த 'ரோமனின் புதல்வி' என்னும், முரில்லோ என்னும் பிரபல ஓவியரின் படம் நெருப்பினால் வெந்து போயிற்று. முப்பத்தைந்து ஆண்டுகட்குப் பிறகு, அதே படத்தைத் தம்முடைய நினைவிலிருந்து 'சார்டேன்' என்னும் பிரபல ஓவியர் அப்படியே அமைத்துக் கொடுத்தார். அவருடைய நினைவாற்றலை எப்படிப் புகழ்வது!

ஒட்டல்காரர்களின் நினைவுத் திறமை !

பல ஒட்டல் அதிபர்கள் தங்கள் வாடிக்கையாளரான ஆயிரம் ஆயிரம் பேர்களை மிகவும் நன்றாகவே நினைவில் வைத்திருப்பார்கள். ஒரு வாரம் அவர்கள் ஒட்டலில் தங்கி விட்டால் போதும். பிறகு மூன்று வருடம் கழித்து வந்தாலும் 'தம்பி' நம் இராமசாமி அவர்களுக்கு அந்தப் பதினாலாம்

நம்பர் அறையைக் கொடு; அதுதான் அவர்களுக்கு இராசி யானது' என்று முகமலர்ச்சியோடு சொல்லி வரவேற்கும் ஓட்டல் வரவேற்பாளர்கள் பலர். ஒருமுறை ஒருவரைப் பார்த்ததும், அவர்களுடைய முகபாவமும் பெயரும் எல்லா விவரங்களும் அப்படியே நினைவிலே பதித்துக் கொள்ளும் பழக்கந்தான் இதற்குக் காரணம்.

கண்ணும் மனமும்

கண் தன்னுள்ளே புகும் எல்லா ஒளிக்கதிர்களையும் மூளைக்குத் தவராமல் அனுப்பத்தான் செய்கின்றது. ஆனால் மூளை அவற்றை எல்லாம் அப்படியே ஏற்று உணர்ந்து வகைப் படுத்திச் சேமிப்பதில்லை. மனத்துக்கு எதில் அக்கறை உண்டோ, அந்த உருவங்களை மட்டுமே பதிய வைத்துக் கொண்டு, எஞ்சியதைக் கரையும்படி விட்டுவிடுகிறது. ஆனால், பார்த்ததை மீண்டும் விரும்பும்போது அப்படியே நினைவுக்குக் கொண்டுவரக் கூடிய வகையில் நாம் பழக்கிக் கொள்ளலாம்; பழக்கிக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

பெண்களின் நினைவாற்றல்

பெண்களிடம் இந்தச் சக்தி இயல்பாகவே அமைந்திருக் கிறது. ஒரு முறை ஒருத்தியைப் பார்த்தால் போதும். அவள் உடைகள், ஆபரணங்கள், பேச்சு எல்லாவற்றையும் அப்படியே மனத்தில் பதித்துக் கொள்வார்கள். இந்த ஆற்ற லால் பல கணவன்மார்களின் பாடு திண்டாட்டமாக முடி வதும் உண்டு. அந்த மாதிரித் தங்களுக்கும் வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கவும் பெண்கள் முற்படுவார்கள்.

இப்படிப் பார்த்ததும் தெளிவாக மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளும் சக்தியும், மீண்டும் அதை நினைவு படுத்திச் சொல்லவும் எழுதவும் கூடிய சக்தியும் பெறுவ தற்குப் பல பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் சில வற்றை நாமும் காண்போம்.

கண் பயிற்சி 1

முதலில் பழக்கமான ஒரு பொருளே பயிற்சிக்கு நல்லது. இரப்பர் ஸ்டாம்பு ஸ்டாண்ட், அல்லது ஒரு குத்து விளக்குப் போதும். ஒரு முறை அதை உற்றுப் பாருங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு, அதன் உருவத்தைத் தெளிவாக மனக்கண் முன் கொண்டுவர முயலுங்கள். முதல்முறை சில விவரங்கள் விட்டுப் போகலாம். மீண்டும் கண்ணைத் திறந்து பாருங்கள். மீண்டும் கண்களை மூடிக்கொண்டு நினைவில் படிந்த விவரத்தை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். முற்ற முழுக்கச் சின்னஞ்சிறு விவரம் வரையும் நினைவிலே பதிக்கவும், மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டு வரவும் முடிய வேண்டும் அதுவரை, கண்களை மூடியும் நினைத்தும் திறந்தும் மூடியும் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, அந்த வரங்களை ஒரு தாளில் அப்படியே கோவையாக எழுத முடியுமா என்று பாருங்கள். எழுதிவைத்துப் பொருளோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டதும், வேறு ஒரு பொருளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். புத்தகமோ அல்லது வேறு பொருளோ எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்யுங்கள். கொஞ்ச நாட்களில் பார்வைத் தீட்சணியம் உங்களுக்குத் தவறாமல் உண்டாகிவிட்டதை நீங்கள் காண்பீர்கள். முதல் நாள் பார்த்ததை நினைவிலிருந்து எழுதி எழுதிப் பல நாட்கள் ஒத்திட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இதை நினைவில் வைத்துத்தான் ஆகவேண்டும். என்னும அவசியத்தை உள்மனம் உணர வேண்டும், உணராவிட்டால், எதையும் அப்படியே அது கரைந்துபோகும்படி விட்டுவிடும்.

கண் பயிற்சி 2

மேற்கண்ட பயிற்சியில் வெற்றி பெற்றதும் அந்தப் பொருளை அப்படியே படமாக வரையமுடியுமா என்றுமுயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஓவியராக இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. உங்கள் கவனசக்தி எவ்வளவு நுட்பமானது என்ப

தற்குத்தான் இந்தப் பயிற்சி. உங்களை ஓவியராக உருவாக்க அல்ல. நுட்பமான விவரங்களைச் சரியாக வரைய முடிந்தால் போதும். நீங்கள் வரைவது உங்கள் மனத்தில் பதிந்துள்ள பொருளின் விவரம் என்பது கவனத்தில் இருக்கவேண்டும். இப்படிப் பல பொருள்களை வரைந்து பாருங்கள். உங்கள் நினைவாற்றல் வளர்ந்து வருவதை நீங்களே காண்பீர்கள்.

கண் பயிற்சி 3

சிக்கலான பொருளை எப்போதும் பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டாம். சாதாரணமான பழக்கமான ஒரு பொருளே போதுமானது. இதற்குப் பின் ஒருவரைப் பாருங்கள். அவரது முகபாவத்தை உங்கள் நினைவில் இருத்துங்கள். மீண்டும் நினைவிலிருந்து அதை வரையப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நுட்பமான விவரங்கள் வேண்டும் என்பதில்லை. பொதுவான அமைப்புப் போதும். மூக்கு, கண்கள், காதுகள், வாய், மோவாய், காதுகள், தலைமயிரின் நிறம், அமைப்பு, பொதுவான முகத்தின் வடிவமைப்பு, கண்களின் நிறம் இவைகளை நினைவிலிருந்து வரைந்தால் போதும்.

இப்படி வரைவதற்கு முன்னால், உங்களுக்குப் பழக்கமான ஒருவரின் முகபாவத்தைப் பற்றி விளக்கி மற்றவரிடம் சொல்லி பாருங்கள். சரியாகப் பிறருக்குப் புரியக்கூடியபடி சொல்ல முடியுமா என்று சோதியுங்கள். தோல்விபற்றிக் கவலை வேண்டாம். மீண்டும் அந்த நண்பரை உற்றுப் பார்த்து, மீண்டும் நினைவிலே இருத்தி, நினைவுக்குக் கொண்டு வரலாம்.

ஏதாவது ஒரு வீட்டின் புற அமைப்பைக் கவனித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே வீட்டுக்கு வந்ததும் நினைவிலிருந்து அதை வருணிக்க முயலுங்கள். ஒரு தாளில் வரைந்து காட்டவும் முயலுங்கள். பொதுவான அமைப்புகள் சரியாக இருக்கிறதா என்று ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். முதலில் சில சிக்கல் உண்டாகும். சரியாகப் பார்க்கவில்லை என்று தோன்றும், கதவு எங்கே? சன்னல்கள் எத்தனை?

போர்டிக்கோ உண்டா? இப்படிப் பல ஐயங்கள்! நீங்கள் மீண்டும் போய்ப் பார்த்து வரத்தான் வேண்டும். மறுநாள் புதிய விவரங்கள் பலவற்றைக் காண்பீர்கள். தொடர்ந்து செய்துவாருங்கள். பத்து வீடுகள் வரைவதற்குள்ளே உங்கள் நினைவாற்றல் மிகவும் கூர்மையாக இருப்பதைக் காணலாம்.

கண் பயிற்சி 4

ஒரு மேசைமீது ஏழு அல்லது எட்டுப் பொருள்களை வையுங்கள். மேலே ஒரு வெள்ளைத் துணியால் மூடிக் கொள்ளுங்கள். நாலைந்து பேர் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒருவரை அழைத்துத் துணியை ஒரு முறை எடுத்துவிட்டுக் கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். மீண்டும் மூடிவிட்டு, அவரைச் சற்றுத் தொலைவில் போய் அமர்ந்து கண்ட பொருள்களைப் பற்றித் தெளிவாக நினைவிலிருந்து எழுதச் சொல்லுங்கள். ஒருவர் பார்க்கும்போது, இன்னொருவர் எழுதலாம். இப்படிப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மேசையில் உள்ள பொருள்களின் எண்ணிக்கை ஐம்பதுவரை சிறுசிறு பொருட்களாக மிகுதி யாகலாம். இந்தப் பயிற்சி விரைவில் நினைவாற்றலைத் தரக் கூடியதாகும். விளம்பரச் சன்னல்களைக் கடைகளில் பார்த் துப் பின் அதிற் காணப்பட்ட பொருள்களை நினைவிலிருந்து எழுதிப் பழகுவதுபற்றி முன்னர்ச் சொன்னோம். அதுவும் இதுபோன்ற நல்ல பயிற்சிதான். பழகப் பழக இதில் ஒரு சுவாரசியம் இருப்பதையும் காணலாம். இதை ஒரு நல்ல பொழுது போக்கு விளையாட்டாகவும் செய்து வரலாம். நான்கைந்து பேர்கள் சென்றுவந்து எழுதிப் பார்த்து அவ ரவர் நினைவாற்றலை அளந்தும் பார்க்கலாம்.

கண் பயிற்சி 5

திரைக்குப் பின்னால் ஒருவர் நின்றுகொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கையில் வைத்தபடி மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கவேண்டும். திரைக்கு மேலாக ஒரு நொடி அந்தப் பொருள் தோன்றி மறைந்துவிடும். அதை, அந்த

நொடி நேரத்தில் பார்த்து, அதைப்பற்றிய விவரங்களை எழுதிப் பழக வேண்டும். விரைந்த கவன சக்தியையும் நுட்பமான கவன சக்தியையும் தரக்கூடிய ஒரு நல்ல பயிற்சி இது. பழகுபவர் திறமை பெறப் பெறப் பல பொருள்களைத் தூக்கிப் போட்டுக் காட்டிப் பயிற்சியைத் தொடரலாம். இது நல்ல பொழுது போக்கும் ஆகும்.

கண் பயிற்சி 6

நாலைந்து தபால் கார்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவற்றில் பல புள்ளிகளை வரிசை வரிசையாகச் சற்றுப் பெரிதாகச் சிவப்பு மையிலும், கறுப்பு மையிலும் இட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு கார்டை எடுத்துக் காட்டவேண்டும். எத்தனை புள்ளிகள் என்று உடனே சொல்ல முடியுமா? என்று பாருங்கள். ஒரு கார்டைச் சரியாகச் சொல்லும் பயிற்சி வந்ததும், இரண்டு கார்டுகளைக் காட்டி, இரண்டிலும் எத்தனை புள்ளிகள் என்று சொல்லப் பழகவேண்டும். அப்புறம் மூன்று கார்டுகள், அப்புறம் நான்கு கார்டுகள், இப்படியே கவனத்திலிருந்து விரைவாக நினைவுக்குக் கொண்டு வரும் சக்தியைப் படிப்படியாக வளர்க்கப் பயிற்சியளிக்கலாம்.

சிலர், சாதாரணச் சீட்டுக்கட்டுக் கார்டுகளைப் பயன்படுத்தி, இந்தச் சோதனையைச் செய்து வருவதும் உண்டு. கண்முன் சிறிது தோன்றி மறையும் அந்தச் சிறு பொழுதுக்குள்ளாகவே, புள்ளிகளைக் கணக்கிடும் திறமை இதனால் உண்டாகிவிடும். மனோசக்தியின் ஆற்றலும் பெருகும்.

கண் பயிற்சி 7

சிலரிடம் அதிசயமான ஓர் ஆற்றல் இருக்கிறது.. ஒரு பத்தி அச்சிட்ட செய்தியை ஒரு முறை பார்த்ததும் அப்படியே நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். சில பத்திரிகை ஆசிரியர்களும், செய்தி நிருபர்களும் ஒரு பத்திரிகையின்

அச்சிட்ட முழுப்பக்கத்தை ஒருமுறை தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு அதிலுள்ள எல்லாச் செய்திகளையும் விடாமல் நினைவிலே வைத்துக்கொண்டு விடுகின்றார்கள். புத்தக விமரிசகர்கள் பல பக்கங்களைத் திருப்பிவிட்டு, அற்புதமான விமரிசனம் எழுதிவிடும் சக்தியைப் பெற்றுள்ளார்கள். பயிற்சிதான் இதற்குக் காரணம். முதலில் சில வார்த்தைகளைப் பார்த்ததும் நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சி செய்யுங்கள். அப்புறம் சில வரிகளைப் பார்த்து நினைவுபடுத்திப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இதன்பின் ஒரு பத்தி, இரண்டு பத்தி என்று அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நினைவாற்றலும் கவன சக்தியும் வளர்ந்துவருவதை நீங்களே விரைவில் காணலாம். உடற்பயிற்சி செய்யச் செய்யத் தசைகளை வலிவடைகின்றன. மனப் பயிற்சி செய்ய மனம் வலுவடைகின்றது. இதில் கொஞ்சமும் சந்தேகமே வேண்டாம்.

கண் பயிற்சி 8

ஒரு அறையின் கதவைத் திறந்து உங்கள் பார்வையை நாலாபுறமும் சிறுபொழுது சுற்றிச் செலுத்துங்கள். கதவை மூடிவிட்டு, வேறொரு இடத்தில் போய் உட்கார்ந்து, நீங்கள் பார்த்த பொருள்களை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயலுங்கள். அறையின் நீள அகலம், உயரம், தரையமைப்பு, சன்னல்கள், மரச்சாமான்கள், பெட்டிகள், புத்தகங்கள், படங்கள் என்பவைகளை நினைவிலே இருந்து சொல்லியோ எழுதியோ பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்னர் எழுதிய தாளுடன் அறைக்கு வந்து ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். பயிலப்பயில நினைவாற்றல் அதிகமாகும். ஒரே பார்வையில் சிறு பொருள் உட்பட எல்லா விவரங்களையும் பதியவைத்துக் கொள்ளும் சக்தி உங்கள் மனத்துக்கு நாளடைவிலே வந்துவிடும்.

இந்த வகையிலேயும் பெண்கள் இயல்பாகவே சக்தி படைத்தவர்கள். அவர்களுக்கு விருப்பமான பொருள்கள் எத்தனை இருந்தாலும், ஒரே நொடியில் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும், மீண்டும் விளக்கமாக எடுத்துச் சொல்லவும் அவர்களாலே முடியும். இயல்பான இந்தச் சக்திதான் ஆண்

களை விடப் பெண்களை நினைவாற்றல் மிகுந்தவர்களாகக் காட்டுகின்றது. முயன்றால், ஆண்களும் இந்தப் பெண்களின் சக்தியை அடைந்து விடலாம்.

கண் பயிற்சி 9

இரவில் படுக்கும் முன்பாகப் படுக்கையில் அமர்ந்து கொண்டு, அன்று பொழுது விடிந்தது முதல் அப்போது வரை உங்கள் அநுபவத்தை எல்லாம் ஒன்றுவிடாமல் நினைவிலே கொண்டு வந்து பாருங்கள். முதலில் பல செய்தி கள் நினைவுத் திரையிலே தோன்றாமல் மறந்து போய்விடக் காண்பீர்கள். தொடர்ந்து நினைவுபடுத்தி வாருங்கள். இந்த அவசியத்தை உங்கள் உள்மனமும் உணரத் தொடங்கும். இதற்குப் பின்னர் அது எல்லாச் செய்திகளையுமே தவறாமல் முறையாகப் பதிவுசெய்து வைத்துக்கொண்டு, நினைக்கும் போது வெளியிட்டு வரும். உங்கள் நினைவாற்றலும் மிக வேகமாக வளரும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் வாழ்க்கைக்குப் பல வகைகளில் உதவியாக இருக்கும். எதுவும் நம் பார்வைக்குத் தப்பாது. நம் மனத்தைவிட்டும் மறையாது.

காதுகளைப் பயிற்றுவித்தல்

கண்ணுக்கு அடுத்தபடியாக மனோசக்தியில் காதுக்கு முதலிடம் உண்டு. காட்சிக்கு அடுத்தபடி கேள்விதான் சிறப்பானது. இதை ஞானிகள் உணர்ந்து வாழ்ந்தார்கள்.

காதும் நினைவும்

பலரைப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சந்திப்போம். அவர் முகபாவம் நமக்குச் சரியாகப் புலனாகாது. எங்கோ பார்த்த மாதிரி உள்ளதே என்ற ஐயத்தை எழுப்பி, நம் நினைவோடு போராடிக் கொண்டிருப்போம். அவர் வாய் திறந்து பேசிவிட்டார் என்றால் போதும்! உடனே அவர் எவர் என்பது நமக்குப் புரிந்து விடும். அவரைப் பற்றிய எல்லா

விவரங்களும் நம் நினைவுச் சுரங்கத்திலிருந்து அலையலையாக எழுந்து வரும். இப்படிப்பட்ட அபூர்வமான அறியும் சிறப்பு கேள்வி ஞானத்துக்கு உண்டு.

திருவள்ளுவர், இந்தக் கேள்வியாகிய, கேட்டு அறிதல் பற்றி அருமையாகப் பத்துக் குறள்களை எழுதியிருக்கின்றார். அவற்றுள் சிறந்தது, 'செவிக்கு உணவு இல்லாதபோது, சிறிது வயிற்றுக்கும் ஈயப்படும்' என்பது ஆகும்.

ஒளியும் ஒலியும்

காட்சியால் வரும் ஒளிப்பதிவுகளைச் கிரகிப்பதைவிடக் கேள்வியால் வரும் ஒலியதிர்வுகளை மனம் நுட்பமாகக் கவனித்து நினைவில் வைத்து வருகின்றது. சிலரது பேச்சுக்கள் அப்படியே நம் காதுகளில் ஒலிப்பது போன்ற மயக்கம் நமக்கு உண்டாவது இதனால்தான்.

இசைவாணர்கள் கேள்வியுணர்வை மிகவும் நுட்பமாகப் பயின்று வெற்றி கொண்டவர்கள். சிறு சிறு ஒலிபேதங்களைக்கூட அவர்களால் உணர்ந்து, மீண்டும் காட்டவும் முடியும். எந்திரங்களைச் செலுத்துவோர் தம் எந்திரம் போகும்போது ஏற்படும் சிறு ஒலி மாற்றத்தையும் உணரும் சக்தி பெற்றிருக்கிறார்கள். இரயிலைச் செலுத்துபவர்கள் சிறு ஒலிபேதத்தையும் உணர்ந்து பாதையிலோ சக்கரத்திலோ பழுது என்று அறிந்துவிடுகின்றார்கள். எஞ்சினியர்கள்எஞ்சின் ஓசையில் சிறு பிசிறு ஏற்பட்டாலும் அது ஏதோ கோளாறு என்று உணர்ந்து கொண்டுவிடுகின்றார்கள். தந்தியடிக்கும் அலுவலர்கள் ஒவ்வொருவர் தட்டும் பாணியையும் கொண்டே தம் சகப்பணியாட்களை அடையாளம் கூறிவிடுவார்கள். வேட்டைக்காரர்கள் சிறு ஒலியை வைத்தே அது என்ன விலங்கு பறவை என்று சொல்லிவிடுகின்றார்கள்.

கேள்வி ஞானம்

மிகப் பழைய காலத்தில் ஞான நூல்கள் எல்லாம் புத்தகங்களாக வரவில்லை. ஒருவர் சொல்ல, ஒருவர் கேட்டு

என்று குரு சிஷ்ய பரம்பரையிலேயே, நினைவின் சக்தியிலேயே தொடர்ந்து வந்திருக்கின்றன. எவ்வளவோ வேதங்கள், உபநிஷதங்கள், இலக்கியங்கள், தத்துவ நூல்கள், அறிவு நூல்கள் எல்லாம் இப்படி வந்து நமக்குக் கிடைத்தவைதாம். இவை எல்லாம் கேள்வியால் மனத்தின் ஆற்றல் பெருகிச் சிறந்ததன் பயன்தான் என்பதும் நமக்கு விளங்கும்.

உரக்கப் படித்தல்

நிறுத்தி உரக்கப் படிக்கும் போதுதான் அது நினைவின் ஆழத்திலே நன்றாகப் பதிகின்றது. மௌனமாகப் படிக்கும் போது கண்ணின் உணர்வு மட்டுமே மனத்தால் கிரகிக்கப் படுகின்றது. உரக்கப் படிக்கும்போது கண்ணோடு காதும் துணை செய்கிறது. இதனால்தான் அந்த நாளில் எல்லா நூல்களையும் சத்தத்தோடு பாடிப் பாடிப் பயிற்சி செய்தார்கள். அந்த ஒலியின் சக்திதான் நினைவாற்றலையும் நிலையாகத் தந்திருக்கின்றது.

சத்தத்தோடு படித்தல்

ஆனா ஆவன்னா என்று சொல்லியும் எழுதியும் படித்து வந்த காலத்திலே நினைவாற்றல் மிகுதியாகத்தான் இருந்தது. தமிழிலும் வடமொழியிலும் இலக்கியம் முதல், சோதிடம், வைத்தியம் போன்ற நுட்பமான நூல்கள், தத்துவ நூல்கள் வரை எல்லாமே செய்யுள்களாக அமைந்ததற்கும், இந்த மன வியல் உண்மையை நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்ததுதான் காரணமாகும்.

காதுப் பயிற்சி 1

தெருவில் போகும்போது பிறர் பேசிக்கொண்டிருக்கும் செய்திகளைக் கிரகித்துப் பழகுங்கள். மாலையில் ஓர் இடத்தில் அமைதியாக இருந்தபடி அவற்றை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். சம்பந்தமில்லாத பலசொற்களும் சொற்றொடர்

களும், பேச்சின் வகைகளும் எழுந்து உங்களை ஆனந்தப் படுத்தும். கவனமும் அதில் ஆர்வமும் கொண்டு விட்டால் போதும். எவ்வளவோ செய்திகள், எவ்வளவோ உணர்வுகளை நீங்கள் அறியலாம். இவற்றால் உங்களில் பெரும் பாலோர்க்கு பயன் இல்லாமலிருக்கலாம். ஆனால், நாடக ஆசிரியர்கள், சிறு கதை நாவல் ஆசிரியர்கள், மனிதவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் இவர்கட்கு இந்தப் பேச்சுக்களே பெரிய கருத்துச் சுரங்கங்களாக இருக்கும். இதனால் உங்கள் கேள்வி ஆற்றலும் பெருகும்.

காதுப் பயிற்சி 2

சந்திக்கும் பலரது பேச்சையும் உன்னிப்பாகக் கவனி யுங்கள். ஒவ்வொருவர் பேச்சின் தனித்தன்மையையும் பிரித்து உணர முயலுங்கள். இருவர் பேசும் பேச்சிலுள்ள ஒலியழுத்தங்கள், சொல்லமைதிகள், பாணி இவற்றை வகைப்படுத்த முயலுங்கள். பிறகு அந்தப் பேச்சை எங்கே கேட்டாலும் அதற்கு உரியவரை உங்களால் சொல்ல முடிய வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும் பேச்சிலே, சொற்களைச் சொல்லும் பாணியிலே, ஒலியழுத்தம் தருகின்ற வகையிலே ஒரு தனித்தன்மை இருக்கும். ஒருவர் பேச்சைக் கவனித்து அவர் எந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர் என்று எளிதாகச் சொல்ல முடியும். திருநெல்வேலிப் பேச்சு, மதுரைப் பேச்சு, செட்டிநாட்டுப் பேச்சு, கோயமுத்தூர்ப் பேச்சு, தஞ்சா வூர்ப் பேச்சு, சென்னைப் பேச்சு; நாகர்கோவில் பேச்சு, யாழ்ப் பாணப் பேச்சு, எல்லாம் தமிழ்தான். என்றாலும், இவை களுக்குத் தனித்தனியான பாணி உண்டு. இதைக் கவனித்து நினைவில் கொள்ளப் பழக வேண்டும். மேலும், ஒருவன் குரல் அவனுடைய பண்பையே விளக்கிக் காட்டும் கண்ணாடியைப் போன்றது என்பதும் உண்மை. பேசுபவரின் மனப்போக்கை அவர் குரலில் எளிதாகவே அறிந்து கொள்ள முடியும். இதனால் உலகில் பழகுவதும், வியாபாரம் அரசியல் போன்ற வற்றில் பயன் அடைவதும் எளிதாகும்.

காதுப் பயிற்சி 3

பேசுபவருக்குத் தெரியாமல் மறைந்து நின்று கேட்பது. இந்தப்பயிற்சி. பேச்சைமட்டும் கேட்டுப் பேசுபவர் பெயரைச் சொல்ல முடியுமா என்று பயிற்சிசெய்ய வேண்டும். பழகிய நண்பர்கள் பலரை ஒரு திரைக்குப் பின்னுல் உட்காரவைக்க லாம். ஒவ்வொருவரும் சில வார்த்தைகள் பேச வேண்டும். பேசுபவர் யார் என்பதைத் தாளில் வரிசையாகக் குறிக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவர் பேசும்போதும் அவர் பெயரை எழுத வேண்டும். அனைவரும் பேசி முடிந்ததும், இப்படி எழுதிய பட்டியல் வரிசைப்படி சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இதை ஒரு விளையாட்டாகவே, பள்ளிக்கூடங்களிலும், தொழிலகங்களிலும் நடத்தலாம். இதில் எவ்வளவு சரியாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்குக் கேட்டு நினைவுகொள்ளும் ஆற்றல் இருக்கிறது எனலாம். பயிலப் பயில இதில் சக்தி அதிகமாகும். விளையாட்டும் மிகவும் சுவாரசியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். குரலைக் கவனித்து அவரை நினைவிலே கொள்ளும் அபார மான மனேசக்தியும் இதனுல் உண்டாகும்.

காதுப் பயிற்சி 4

ஒரு பெரிய கட்டிடத்தில் பல தொழிலகங்கள் இருந்தன. அவற்றில் நூற்றுக்கணக்கானவர் வேலைபார்த்து வந்தார்கள். அங்கே ஒரு பெண் நுழைவு வாயிலை அடுத்திருந்த அறையிலே இருந்தாள். அவள், ஒவ்வொருவர் அடிவைத்து நடக்கும் ஓசையிலிருந்தே அவர் யாரென்று கூறிவிடுவாள். ஒவ்வொரு வரும் அடியெடுத்து வைப்பதிலும் ஒரு தனி ஒலித்தன்மை உண்டு. இந்தத் தனி ஒலித்தன்மையைக் கேட்டு வகைப் படுத்தி அறிவது உற்சாகமான அவளுக்கு பொழுதுபோக்கு. சிறந்த மனப்பயிற்சியும் இதுவாகும். காலப்போக்கில் இதன் மூலம் தொலைவிலே வரும் ஒருவரைப் பாராமலே அவர் யாரென்று சொல்லிவிடலாம். அவர் எந்த வேடத்தில் வந் தாலும் இனங் கண்டு பிடித்து விடலாம். ஏமாற்றவே முடியாது.

காதுப் பயிற்சி 5

நேற்றுப் பேசியவர்கள் சிலரை நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். அவர்கள் பேசிய செய்திகளை, அப்படியே சொல் மாறாமல், ஒலி அழுத்தமும் பாணியும் மாறாமல் சொல்ல முயலுங்கள். சில நொடிகளுக்கு உள்ளாகவே கேட்டபேச்சை மறந்து போவதுதான் பலரது இயல்பு. அதற்குக் கவனக் குறைவுதான் காரணம். நினைவில் வைப்பதனால் பயன் உண்டு. தொழிலதிபர்களிடம் இந்தச் சக்தி இருந்தால், அவர்களு டைய நிர்வாகப் பணியில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்த வகையிலே தினமும் பயிற்சி செய்வது வாழ்க்கையில் பல நன்மைகளைத் தருவதும் ஆகும். எவரும் நம்மை ஏமாற்ற இயலாது அல்லவா!

காதுப் பயிற்சி 6

இனிய இசையோடு கூடிய சிறிய பாடலைக் கேட்டு, அப்படியே இசையோடு மீண்டும் பாடிப் பாருங்கள். இது அவ்வளவு கடினமா என்று கேட்க வேண்டாம். இப்படிப் பாடிப் பாடிப் பழகப் பழகக் குரலைக் கவனிக்கவும் நினைவில் இருத்தவும் கூடிய மனோசக்தி உங்களிடம் உண்டாகும். இப்படிப் பயிற்சி பெறுகிறவர்கள் காலப்போக்கில் இசையை நுட்பமாக அனுபவிக்கும் சக்தியையும் ஆனந்தத்தையும் பெறுவார்கள். கேட்டவற்றை நினைவிலே பதித்து மீண்டும் வெளியே புலப்படுத்தும் நினைவாற்றலையும் அடைவார்கள். ஒரே ஒருமுறை ஒரு பாட்டைக் கேட்டால், அதை அப்படியே மீண்டும் பாடக் கூடியவர்களிடம் இந்த நினைவாற்றலின் சக்தியும் வளர்ந்து வரும். ஆகவே பாடிப்பாடிப் பயிற்சியும் மகிழ்ச்சியும் அடையலாம்.

காதுப் பயிற்சி 7

மேடைப் பேச்சுக்கள், சொற்பொழிவுகள், தலைமை உரைகள், புராணப் பிரசங்கங்கள், இலக்கியப் பேச்சுக்கள் இவற்றுக்குப் போய்க் கேளுங்கள். கவனமாக உன்னிப்பாகக்

கேளுங்கள். மறுநாள் அவற்றைக் கோவையாக முடிந்த வரை நினைவு படுத்துங்கள். அப்படியே சொல்லிப் பாருங்கள். கருத்துக்களை அலசி ஆராய்ந்து பாருங்கள். கேள்வி ஞானம் இதனால் அதிகமாகும். நீங்களும் நன்றாகப் பேசக்கூடிய வல்லமையைப் பெறலாம். மனோவலிமையும் வளரும். தாம் நேசிக்கும் ஆசிரியரின் பேச்சைக் கேட்கும் மாணவர்களில் பலருக்கு, அவருடைய பேச்சுப் பாணியே அமைந்து விடுவது இந்த ஆழ்ந்த கவனத்தால்தான். இதனால், நல்ல சக்தி வாய்ந்த பேச்சைக் கேட்பதால், நம் பேச்சிலும் சக்தி பெருகுகின்றது. அந்தப் பேச்சை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிச் சொல்லி மகிழும்போது இந்த அநுபவம் மேலும் செம்மையாகின்றது. இந்தப் பயிற்சி அழுத்தமாகப் பிறரைக் கவருகின்ற பேச்சுச் சக்தியையும், எண்ணங்களைச் சிதறியும் மறைந்தும் மறந்தும் போகாமல், ஒழுங்காக நிரல்படப் பேசும் ஆற்றலையும் தருகின்றது. இத்துடன் கிரகித்துப் பேணிவைத்து வெளிப்படுத்தும் மனத்தின் சேகர சக்தியையும் அதிகப்படுத்துகின்றது.

காதுப் பயிற்சி 8

நம் முன்னோர்களின் மரபு இந்த மனப் பயிற்சியிலே மிகவும் சிறப்பாயிருந்தது. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக, படிப் படியாக மனப்பாடம் செய்தல், விவாதித்தல், ஆராய்தல் என்று அவர்கள் ஞானங்களைப் போதித்து வந்தார்கள். இதனால் அபாரமான ஞாபகசக்தி அவர்களுக்கு இருந்தது. திண்ணைப் பள்ளிக்கூடங்களில், முக்கூடற் பள்ளு, குற்றாலக் குறவஞ்சி, குமரேச சதகம், சூடாமணி நிகண்டு என்று சந்தத் தோடு பாடிப்பாடி மனப்பாடம் செய்யச் செய்ததும் நினைவாற்றலைப் பெருக்குவதற்குத்தான்.

நளவெண்பா படிக்க விரும்பினேன். ஆசிரியர் நாள் தோறும் இரண்டு செய்யுட்கள் ஏட்டில் எழுதித் தருவார். அதை மனப்பாடம் செய்து மறுநாள் ஒப்பித்தால் மீண்டும் இரண்டிரண்டு செய்யுட்கள் எழுதித்தருவார்.மறுநாள்இரண்

டும் இரண்டும் சேர்த்து நான்கு செய்யுட்களை ஒப்பிக்க வேண்டும். இப்படியே தினமும் இரண்டாகப் புதிய செய்யுட்கள், பழைய செய்யுட்கள் எல்லாம் சேர்த்துத்தொடர்ந்து ஒப்பிக்க வேண்டும். இப்படியே படித்து வந்ததால் அந்த நூல் முழுவதும் வரி பிறழாமல், வரிசை பிறழாமல் மனப்பாடம் ஆகிவிட்டது. எதையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் படிப்படியாகப் பாடிப்பாடி மனப்பாடம் செய்வது நல்ல முறை. மாணவர்கள் இதை மறக்கக் கூடாது. இதையும் ராகம் போட்டுப் படித்தால் என்றுமே மறக்காது. பரீட்சை சமயங்களில் கவலையும் இருக்காது.

தொடர்பான சிந்தனைகள்

எதையும் தொடர்பாகச் சிந்திக்கப் பழகுவது என்பது மனத்திற்கு முறையான நல்ல பயிற்சியாகும். இந்தப்பயிற்சி மனத்தைச் செம்மைப்படுத்தும். வலிமைப் படுத்தும். நினைவாற்றலையும் பெருகச் செய்யும். தொடர்புகளில் தோற்றம் என்பதும், தொடர்ச்சி, அதாவது இதையடுத்து இது என்பதும், கவனிக்க வேண்டியவை.

தொடர்ச்சி என்பது, நவமணிகள் கோத்த மாலையை எடுத்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எண்ணி அறிவது போன்றது. தோற்றம் என்பது, ஒரு செய்திபற்றிய பல விஷயங்களின் விவரங்களும் கொண்ட கோப்புகள் அடங்கிய ஒரு மேசை டிராயரைத் திறந்து, நமக்குத் தேவையான கடிதத்தை எடுப்பது போன்றது. இவ்வாறு ஒன்றைத் தொட்டதும் தொடர்ந்து அதன் தொடர்பான நினைவுகள் தோன்றுவது என்பது, இந்த மனப்பயிற்சியால் வளர்ந்து செம்மைப்படும்.

"ஐந்தாவது வார்த்தையைக் கேட்கும்போது நாலாவது வார்த்தையின் இறுதியம்சத்திலும் சற்று அதனோடு கலந்திருக்கிறது; ஆறாவது வார்த்தையின் தொடக்க அம்சத்திலும் சிறிது கலந்திருக்கிறது" என்பார் ஓர் அறிஞர். இதுதான் ஒலித்தொடர்பின் அடிப்படைத் தத்துவம். கவனித்து

நினைவிலே இருத்த முயலும்போது, ஒவ்வொரு பேச்சிலும் இந்தத் தத்துவத்தின் சாயலை நாமும் காணலாம்.

'அ' முதல் 'ன்' வரை, அல்லது 'A' முதல் 'Z' வரை சொல்லச் சொன்னால், ஒரு குழந்தை மளமளவென்று சொல்லும். உற்சாகமாகவும் சொல்லும். 'ன்' முதல் 'அ' வரை, அல்லது 'Z' முதல் 'A' வரை தலைகீழாகச் சொல்லச் சொன்னால் தடுமாறும். தலைகீழாகத் தொடர்ந்து சொல்லிப் பழகிய பயிற்சி இல்லாததால் தொடர்பு விட்டுப் போகிறது. இப்படிப் பயின்றவர்கள் பலர் நூற்றுக் கணக்கான சொற்களை ஒன்றைத் தொடர்ந்து மற்றது என்று சொல்லும் நினைவாற்றலைப் பெற்று விடுவார்கள்.

நினைவின் தத்துவம்

நினைவுப் பதிவுகளுக்கு ஓர் இயல்பு உண்டு. ஒன்றை நினைத்தால் தொடர்புடைய பழைய பதிவுகளையும் மேலெழச் செய்யும். பழைய பதிவுகள் அழுத்தமாகப் படிந்திருந்தால் இது மிகவும் உறுதியாகும்.

பழைய நினைவுகளைப் போன்ற ஒன்றானாலும், அந்த நினைவுகளோடு சேர்ந்தது என்று மனம் கருதாவிட்டால், தனியாகவே அது சேமிக்கப்படும். இரண்டும் ஒன்று என்று தெளிவு வரும்போது, இரண்டும் ஒன்றாகவே மீண்டும் இணைக் கப்பட்டு, ஒரே தலைப்பில் சேமிக்கப்படும்.

சில பழைய நினைவுப்பதிவுகளை நினைவுக்குக் கொண்டு வந்துவிட்டால், அதன் தொடர்பான எல்லாப் பதிவுகளையும் கொண்டு வருவதும் எளிதாயிருக்கும்.

நினைவாற்றல் என்பது உள்மனத்தின் சக்தியால் நடப்பது. எப்படி இது நடைபெறுகிறது என்று வரை யறுத்து நம்மால் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அது நடை பெறுவதனால் உண்டாகும் நன்மைகளை மட்டும் நாம் பெற்று நிரந்தரமாக அநுபவிக்கலாம். பயனும் பெறலாம்,

அரைகுறை நினைவுகள்

நினைவுகள் முழு நினைவுகளாகவும், அரைகுறை நினைவுகளாகவும் வெளிப்படுவது உண்டு. முழு நினைவுகள் ஒருவரைப் பார்த்ததும் இன்னார் இன்றும், அவர்க்கும் நமக்கும் உள்ள தொடர்புகள் பற்றியும், அது இடையில் முறிந்தது பற்றியும் எல்லாம் தெளிவாகத் தோன்றும். அரைகுறை நினைவுகள், 'இவர் யார்? எங்கோ பார்த்தது போல் உள்ளதே! அவராக இருக்குமா? இவராக இருக்குமா!' என்பதுபோலச் சிந்தனையைக் குழப்பும் சிதறிய நினைவுகள்.

பதற்ற உணர்வு நினைவு ஆற்றலுக்குப் பரம விரோதி. பதறிய காரியம் சிதறும் என்று சொல்வார்கள். மனைவியைக் கூட்டத்தில் பிரிந்துவிட்ட ஒருவன், அவளை நேருக்குநேர் சந்திக்கும்போதும் தெரிந்து கொள்ளாமல், தொடந்து தேடியலைவது போன்ற மனமயக்கத்தைப் பதற்றம் தந்து விடும்.

நினைவாற்றலுக்குச் சில அடிப்படைகள்

நினைவை வலுப்படுத்த நினைக்கும்போது, ஆரம்பத்தில் ஏராளமான விவரங்களை எல்லாம் மனத்திலே பதித்துவிட முயற்சி செய்யக் கூடாது.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி மனத்தில் நினைவுகளைப் பதியச் செய்வதற்குத் தகுந்த வலிமையுள்ள எண்ணங்களையே கிரகிக்க வேண்டும். இதுவே, நினைவில் சிந்தனைகளை மீளக் கொணர்வதற்கு எளிதாயிருக்கும்.

முதல் எண்ணப் பதிவைத் தெளிவாகவும் முடிவாகவும் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எண்ணப் பதிவுகளை அடிக்கடி வெளிக் கொணர்ந்து புதுப்பிப்பதன் மூலம், அதன் திண்மையை நாம் மிகுதிப் படுத்த முடியும்.

எண்ணப் பதிவை நினைவுக்குக் கொணரும்போது, ஒரு போதும் அதற்குரிய பொருள் எதிரில் இல்லாமல் இருப்பது தான் சிறப்பாகும்.

புதிய எண்ணங்களைச் சேகரிக்க முயல்வதைக் காட்டிலும், பழைய நினைவுகளை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொண்டுவந்து பயிற்சி செய்வதே மனவலிமைக்குச் சிறந்ததாகும்.

ஒரு புதிய செய்தியை மனத்தில் பதிய வைக்க முயலும் போது, அதுபோன்ற பழைய செய்திகளை நினைவுப் பதிவிலி ருந்து மேலே கொண்டுவந்த பின்பே, பதியவைக்க முயல வேண்டும்.

தொடர்ந்த பல எண்ணத் தொடர்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால், ஒரு நினைவானது தொடர்ந்த பல நினைவுகளையும் மேல் எழச்செய்யும் தன் இயல்பினால் மனவளர்ச்சி உண்டாகின்றது.

ஒரு பொருளையோ ஓர் அறையையோ ஆராயும்போது, அதைப் பல கோணங்களிலிருந்தும் அலசிப் பார்த்து நினைவிற்கொள்ள வேண்டும். இது எப்போதும் அந்த நினைவு மறையாமல் இருக்க உதவியாக இருக்கும்.

தளர்ந்த எண்ணங்களை நினைவிற்பதிக்க, அதற்கான, அதனோடு தொடர்பான, வலிமையான எண்ணங்களோடு அவற்றை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நினைவுபடுத்துவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், அந்தப் பொருளோடு தொடர்புள்ள பிற நினைவுகளையும் மேலே கொண்டுவர முயல்வதன் மூலம், கருதிய நினைவையும் தொடர்ச்சியியல்பு காரணமாக மேலே கொண்டுவந்து விடலாம்.

ஒன்றை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயலும்போது அதனோடு தொடர்புடைய ஓர் உறுதியான நினைவை முதலில் கவனத்திற்குக் கொண்டுவருவது நல்லது. அந்த நினைவு தொடர்ந்த பல நினைவுகளையும் மேலே கொண்டுவந்து, மனத்தின் ஆற்றலைக் குறையாமல் காப்பாற்றும், சோர்ந்து விடவோ, அவசரப்படவோ கூடாது.

நினைக்கும்போது தோன்ருமல், பின்னர்த் திடீரென்று எழும் நினைவுகளும் உள்ளன. இவற்றை நினைவில் கொணர் வதன் மூலம் வலிமைப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். மற்ருெரு சமயம் இது உதவும்.

தொடர்ந்துவரும் சிந்தனைகள்

நினைவாற்றலைப் பெருகச் செய்யும் பலவகைப் பயிற்சி களில், தொடர் சிந்தனைப் பயிற்சியே மிகவும் உறுதியானதும் எளிமையானதும் வலிமையானதும் ஆகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, நாள்தோறும், படிப்படியாக, நினைவாற்றலை வளர்ப்பதுதான் இந்தத் தொடர்சிந்தனைப் பயிற்சி என்பது. இதுதான் மிகவும் பழமைய காலத்து முறை. இதுதான் சிறந்த முறையும் ஆகும்.

ஆகம விதிகள், இலக்கணங்கள், தத்துவங்கள், வேத நூல்கள், நீதிநூல்கள் எல்லாமே இந்தத் தொடர்சிந்தனை முறையிலேதான் பயிலப்பட்டு வந்தன. அச்சுத் தொழிலின் முன்னேற்றம் இந்தப் பயிற்சியின் தேவையைக் குறைத்து விட்டது. குறைக்கவே, இந்தப் பயிற்சியும், இதனுல் வளர்ந்த நினைவாற்றல் பெருக்கமும் குன்றிப் போய்விட்டன.

இந்த முறையிலே நாம் ஒன்றைச் செய்யும்போது, அதன் தொடர்பான பல முக்கியமான செய்திகளை மனத்தில் சிக்க லில்லாமல் பதிய வைத்துக் கொள்ளுகின்ருேம். நினைவுச் சக்தியையும் அதன் மூலம் பெருக்கிக் கொள்ளுகின்ருேம். பல பெரும் பாட்டுக்களையும், நூல்களையும் மனப்பாடம் செய் வது, இந்த வகையிலே சிறந்த நினைவாற்றலைத் தருகிறது.

சிறந்த பொருள் படிக்கும்போதே மனப்பாடமாகி மனத்தில் பதிவதுடன், நினைத்தவுடன் நினைவிலும் எழுந்து விடுவது, இந்த முறையின் ஒரு சிறப்பு அம்சமாகும்.

• எதையும் மனப்பாடம் செய்யும் சக்தியானது பெருகி வருவது மற்ருெரு சிறந்த இலாபம்.

எதையும், எந்த நேரத்திலும் மீண்டும் நினைவிற் கொண்டுவர முடிவது வேருெரு சிறந்த பயன். இவை

எல்லாம் தொடர் சிந்தனைப் பயிற்சியால் எளிதாகவே உண்டாகும்.

இலக்கியநயம் கற்றறிதல்

கம்பன் கவி போன்ற ஒரு சுவையான நூலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதல் நாள் இரண்டு செய்யுட்களை மட்டும் மனப்பாடம் செய்யுங்கள். திருப்பித் திருப்பி நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். அடுத்த நாள் முதல் நாள் மனப்பாடம் செய்ததை உரக்கப் பாடுங்கள். மேலும் இரண்டு செய்யுட்களை மனப்பாடம் செய்யுங்கள். மூன்றாவது நாள் முதலிரண்டு நாள் மனப்பாடம் செய்தவற்றையும் உரக்கப் பாடுங்கள். மேலும் இரண்டு செய்யுட்களை மனப் பாடம் செய்யுங்கள்.

ஒரு மாதம் தொடர்ந்து இப்படிப் படித்துப் பாடிப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இடையிடையே மனப்பாடம் செய் தவை எல்லாவற்றையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நினைவை அதிகப் படுத்தும் இந்தப் பயிற்சி நினைவையும் நினைவாற்றலையும் முறையாக வளர்க்கின்றது. ஒரு நாளும் பயிற்சியைத் தவறவிடக் கூடாது. தொடர்ந்து, விடாமல் செய்து வர வேண்டும். முன்னர், என் நளவெண்பா அநுபவத்தையும் சொல்லியிருக்கிறேன்.

இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து இரண்டு செய்யுட்களை நான்காக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது இது மிகவும் எளிதாக இருக்கும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்.

மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து நான்கை ஆறு செய்யுள் களாக அதிகப்படுத்தலாம். உறுதியாக உங்கள் மனப்பாட சக்தி வளர்ந்திருக்கும். இப்படியே பல நூல்களையும் பயின்று வரலாம். ஒன்றிரண்டு முறை எல்லாச் செய்யுள் களையும் சொல்லிப் பார்க்கவும் வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி யிலும் ஒரு சிரமம் உண்டு. மனம் சில சமயம் களைப் படைந்து இதை வெறுத்து ஒதுக்கிவிட முயலும். அதை

அதன் போக்கில் விட்டுவிடக் கூடாது. தொடர்ந்து உறுதியோடு மனப்பாடம் செய்ய வேண்டும்.

சலிப்பும் களைப்பும்

ஒன்றிலே சலிப்பு ஏற்பட்டால் வேறொரு நூலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், பயிற்சியை விடாமல் தொடர வேண்டும். தொடரத் தொடரப் பயன் மிகுதியாகும். அவசரப்படக் கூடாது அவசரம் களைப்பை உண்டாக்கி விடும். அப்புறம் மனம் ஒத்துழைக்க மறுத்து விடும்.

களைத்திருக்கும்போதும், கவலையோ மற்றும் உணர்ச்சிகளோ நிரம்பியிருக்கும் போதும், வயிற்றில் உணவு நிறைய உள்ளபோதும், இந்த மனவளர்ச்சிப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கக் கூடாது.

பாரதியார் பாடல்கள், பாரதிதாசன் பாடல்கள், திருவாசகம், நாச்சியார் திருமொழி, குற்றாலக் குறவஞ்சி, காவடிச் சிந்து, பிள்ளைத் தமிழ் நூல்கள், தாயுமானவர். பட்டினத்தார், அருணகிரியார், சித்தர் ஆகியோர் பாடல்கள் போன்றவை இந்தப் பயிற்சிக்குப் பேருதவியாக இருக்கும். திருக்குறள், நாலடி, பழமொழி, கலித்தொகை, நன்னூல், தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை போன்றவையும் தொடர்ந்து பின்னர் மனப்பாடம் செய்யலாம்.

பத்துக் கேள்விகள்

1. அதன் தொடக்கம் அல்லது மூலம்
2. அதை மேற்கொண்டதன் காரணம்
3. அதன் வரலாறு
4. அதன் தன்மைகளும் தகுதிகளும்
5. அதனோடு இணைந்த தொடர்பான பொருள்கள்
6. அதன் பயனும் பயன்படுத்தலும்
7. அது எதைத் தெரிவிக்கிறது?

8. அதன் முடிவுகளும் பலாபலன்களும்
9. அதன் முடிவும் வருங்காலமும்
10. உங்கள் பொதுவான கருத்தும், அதற்கான காரணமும்

இந்தக் கேள்விகளை ஒவ்வொன்ருகக் கேட்டுக் கேட்டு விடை காண்பதற்கு முயற்சிசெய்தால் போதும். உங்களுக்கு நினைவாற்றலைப் பெறவேண்டும் என்ற ஆசையும் வேகமும் உடனே உண்டாகிவிடும்.

எண்கள், தேதிகள், விலைகள்

தேதிகள் சிலபேருக்கு நினைவில் நிற்பதில்லை. முக்கிய மான சம்பவங்களோடு இணைந்த தேதிகளை நினைவிலே பதிய வைத்துப் பழகிக்கொண்டால் இந்தச் சோர்வை வென்று விடலாம். இதற்குச் சந்தப் பாடல்களோடு தேதிகளையும் இணைத்து மனப்பாடம் செய்வது மிகவும் சிறந்த முறை. வரலாற்றுப் புத்தகத்திலுள்ள தேதிகளை எல்லாம் இப்படி ஒரு சிந்தாகப் பாடி விட்டால், எல்லாருமே எளிதில் மனப் பாடம் செய்து விடலாம். மறக்கவும் மறக்காது.

பொருள்களின் விலைகளை அடிக்கடி அவற்றைப்பார்த்துப் பார்த்து விலைகளோடு இணைத்து மனத்தில் காட்சிப் படுத்திக் காண்பதன்மூலம் நினைவில் கொண்டுவந்து விட முடியும். இப்படிப் பழகி விட்டால், பின்னர் ஒரு முறை பார்த்தாலும் நினைவில் நின்றுவிடும்.

இடங்களை நினைத்தல்

இடங்கள் சிலருடைய நினைவில் நிற்பதில்லை. போகும் போது ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நம் மனத்தைக் கவரும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பகுதிகளை நினைவில் வைத்துப் பழகி விட்டால் இந்தக்குறையை வென்றுவிட முடியும். தேசப் படங்களைப் பார்த்து, ஓரிடத்திலிருந்து மற்ருேர் இடத்திற்கு பிரயாணம் செய்வதுபோல நினைத்து, இடையிலுள்ள ஊர்களை எல்லாம் நினைவிற் கொண்டுவந்தும் பயிற்சி

செய்யலாம். சாலைப் படமும், இரயில்வேப் படமும் இதற்கு மேலும் உதவும். நகரத்தின் வரைபடத்தை வைத்து, ஒவ்வொரு பகுதியையும் எங்குள்ளது, அங்கேயுள்ள சாலைகள் தெருக்கள் எவை எவை என்று நினைவிற்கொள்ள முற்படலாம். இதில் அக்கறையும் பயிற்சியும் இருந்தால் மிகவும் எளிதான பயிற்சி இது.

பெரிய நகரில் உள்ள, டாக்சி ஆட்டோ டிரைவர்களிடம் இந்த ஆற்றல் நகரைப் பொறுத்தவரை உண்டு. வெளியூர் பஸ் டிரைவர்களிடமும், லாரி டிரைவர்களிடமும் இந்த ஆற்றல் நன்ருக வளர்ந்திருப்பதைக் காணலாம். ஓர் ஊரைச் சொல்லியவுடன் அதன் எல்லா விவரமும் கண்முன்னே நிழற்படம்போல ஓடத் தொடங்கும். மனக்காட்சியில் அப்படியே எல்லாம் பிரதிபலிக்கும். அல்லது அவர் உள்ளுயிர் அந்த இடத்திற்குச் சென்று, ஒவ்வொன்ருகப் பார்த்துச் சொல்லிவர, அவர் அவற்றை அப்படியே நமக்கும் தெளிவாகச் சொல்லி வருவார்.

முகங்களின் நினைவு

'பார்க்கும் முகங்கள் எல்லாம் நினைவிலே நிற்குமா?'என்று கேட்கலாம். நிற்காதுதான். ஆனுல், ஒவ்வொரு முகத்திலும் உள்ள சிறப்பான குணத்தையோ குறையையோ நினைவில் இருத்திப் பழகிவிட்டால், அந்த முகம் நம் நினைவிலிருந்து ஒருபோதும் மாருது. மறையவும் மறையாது. ஓவியர்களிடம் இந்த மனவியல்பு நிறையவிருக்கும் என்பதை முன்பே படித்தோம். பொதுஜனத் தொடர்புள்ள பணிசெய்யும் எல்லாருமே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்து, பழகி நினைவை வலிமைப்படுத்தலாம்.

பெயர்களின் நினைவு

பெயர்கள் நினைவில் நிற்குமா? கட்டாயம் நிற்கும். சில கல்லூரி, பள்ளி ஆசிரியர்கள் இந்த வகையில் நல்ல நினைவாற்றல் கொண்டவர்கள். ஆண்டுதோறும் பல மாணவர்களைச் சந்திப்பவர்கள். அவர்களைப் பல ஆண்டுகட்கு

பிறகும், கண்டவுடனே அடையாளம் புரிந்து பெயரிட்டு அழைக்கும் சக்தி இவர்களுக்கு உண்டு. முகபாவத்தையும் பெயரையும் இணைத்துப் பலசமயம் நினைவுப்பதிவு செய்து பழகியதன் பயன்தான் இந்த ஆற்றலை அவர்கள் பெற்றதன் காரணம். இப்படிப் பழகினால் அனைவருக்கும் இந்தச் சக்தி உண்டாகும். பெயரின் ஒலியையும் உருவையும் இணைத்து நினைவுப் பதிவாக்கிக் கொள்வதன்மூலம் இந்த ஆற்றலைப் பெறுவது எளிதாயிருக்கும். இதற்கும், அக்கறை மிகவும் முதன்மையானதாகும்.

நினைவாற்றல் பற்றிய வரலாறு

நினைவாற்றலை வலுப்படுத்த எத்தனையோ வகைகளை மக்கள் கண்டறிந்து பயன்படுத்தி வந்தார்கள். 'அறஞ்செய விரும்பு, ஆறுவது சினம், இயல்வது கரவேல்' என்று அகர வரிசைப் படுத்தித் தொடர்ந்த சிந்தனையால் நினைவுப்பதிவை உண்டாக்கும் முறையைத் தந்தவர் ஔவைப் பிராட்டியார். 'ஓதாமல் ஒருநாளும் இருக்கவேண்டாம், ஒருவரையும் பொல்லாங்கு சொல்லவேண்டாம்' என்று ஓசைநயத்தால் நினைவை வளர்க்க முயன்றனர். பதிகங்கள், சதகங்கள், சிந்துகள், கண்ணிகள், சந்தப்பாக்கள், இசைப் பாடல்கள் போன்று பலவழிகளையும் வகுத்து, மனப்பாடம் செய்வித்தனர்.

சிமெனிட்ஸ் ஒரு கிரேக்கக் கவிஞர். கி. மு. 500 வாக்கில் வாழ்ந்தவர். அவரை ஒரு பிரபு விருந்துக்கு அழைத்தான். அவரை மதியாமல் ஒரு வேலைக்காரனை வரவேற்கச்செய்தான். விருந்து மண்டபத்திற்குள் வந்த கவிஞர் மனங்குமுறினார். ஒருமுறை அந்த மண்டபத்தை, அதிலிருந்தமக்களைப்பார்த்து விட்டு, வெளியேறிப் போய்விட்டார். அவர் படிகளைவிட்டு இறங்கிச் சிறிதுதூரம் போனதும், அந்த மண்டபம் அப்படியே சரிந்து விழுந்து விட்டது. அதிலிருந்தவர்கள் எல்லோருமே இறந்துபோனார்கள். அங்கே இறந்தவர்கள் யார் என்பது சரியாகத்தெரியவில்லை. பலரும் கலங்கினார்கள்.

கவிஞர் உதவிக்கு வந்தார். தம் நினைவை விழிப்படையச் செய்து, அந்த மண்டபத்தை அப்படியே வரைந்தார். ஒவ்வோர் இடத்திலும் தாம் கண்டவர்களின் பெயர்களையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டினார். இதன் பின்னரே எவரெவர் இறந்தார்கள் என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொண்டனர். நினைவாற்றல் பற்றிய பழைய வரலாறு இது.

சிமெனிட்ஸ் இதற்குப்பின் ஒரு திட்டம் வகுத்தார். ஒரு பெரியகட்டிடத்தைப் பலபகுதிகளாகப் பகுத்துக்கொள்வது: ஒவ்வொன்றுக்கும் ஓர் எண் இடுவது, மாணவர்கள் அந்தக் கட்டிடத்தைப் பார்த்து, பின் நினைவிலிருந்து அதை முழுக்கவும் விவரிக்கப் பயிற்சி பெறவேண்டும். இடம், இருப்பவர், இருக்கும் பொருள்கள், எல்லாவற்றையும் நினைவிலிருந்து வரிசை பிறழாமல் சொல்ல வேண்டும்.

எழுத்தும் எண்ணும்

இதன் பின்னர் கானார்டு செல்ட்ஸ் என்பவர் எழுத்துக்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு முறையைக் கண்டார். கி. பி. 1648இல் ஸ்டான்சிஸ் விங்கில்மேன் என்பவர் எழுத்துக்களையும் எண்களையும் இணைத்து ஒரு முறையை வகுத்தார். அது ஒவ்வோர் எழுத்துக்கும் ஓர் எண் மதிப்பைத் தந்துவிடுவது. அந்த எண்களின் தொகுதி குறிப்பிட்ட வருஷத்தைக் குறிக்கும் உயிர் எழுத்துக்களும், H, Q, X, Y என்பவையும் இதில் ஒதுக்கப்பட்டன. அது அடியில் வருமாறு அமைந்தது. 1 - B, P, W; 2 – C, K; 3 - F, V; 4 – G, J; 5 – L; 6 – M; 7 - N; 8 - R; 9 - S, Z; O - T, D; BIGRAT என்றால், இதில் வரும் BGRT என்னும் எழுத்துக்கள் குறிக்கும் 1480 நினைவுக்கு வரும். இப்படிப் பலவழிகள். பல முயற்சிகள். எனினும், இந்தியாவின் பாரம்பரிய மரபான பாடம் கேட்டலும், மனப்பாடம் செய்தலும், படிப்படியாக அறிதலும்தான், இன்றும் சிறப்பாக வளங்குகின்றன.

'ஹிப்னுடிசம் மெஸ்மரிசம்' என்பவை, இன்று அனைவரும் அறிந்தவை. இவற்றில் பயிற்சி இல்லாமல் இருக்கலாம். இவற்றில் அநுபவம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஆனல், இவை பல மனநோய்களைப் போக்குகின்றன, உடல் நோய்களையும் தீர்க்கின்றன என்பது அனைவருக்கும் தெரியும்.

இந்தச் சக்தியும் மிகவும் பழைய ஒரு சக்திதான். மனத்தின் சக்தியால் இயற்கையை வெற்றிபெற்ற மனிதன் மனேசக்தியை முதலிற் கண்டதும், இதன் பயனும் அவனுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. உடல் வலிமையால் சாதிக்க முடியாத காரியங்கள் பலவற்றை மனவலிமையால் எளிதாகச் சாதிக்க முடியும் என்பது மனிதனுக்கு விளங்கி விட்டது.

மனிதன் கண்ட சக்தி !

பொதுவாக மனிதன், பிறவற்றை எல்லாம் ஆராய்ந்த வன், அதேபோலத் தன்னையும் ஆராயத் தொடங்கினன். உடலும் அதன் அவஸ்தைகளும் ஆராய்ச்சியில் முதன்மை பெற்றன. உள்ளத்தையும் அதன் போக்கையும் அவன் புரிந்தபோது, அவை உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி படைத்தவை என்றும் தெரிந்தான். இதற்கும் மேலாக, அறிவாளர்களின் சிந்தனை ஆழமாகச் சென்றது. அவர்கள் இந்த உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் உயிரின் சக்தியை, ஆத்ம வலிமையை அறிந்து கொண்டார்கள். அதனை வலிமைப்படுத்தவும் தூய்மைப் படுத்தவும் பலநெறிகள் உலகிற் பிறந்தன. உயிருக்கும் மேலான, ஆத்மாக்களை எல்லாம் கட்டுப்படுத்திச் செயலாற்றும் பரமாத்மாவையும் அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

இவை முறையே ஒன்றிலும் ஒன்று சக்தி வாய்ந்தவை. இந்த உண்மை அறிவாளர்க்கு விளங்கியதும், இந்த சக்தியையே மனிதன் நாடினான். எல்லாருக்கும் விருப்பம் இருந்தாலும், பலருக்கு முயற்சிசெய்ய இயலவில்லை. விதியும் ஊழும் காரணம் என்று மனிதன் திருப்தி அடையத் தொடங்கிவிட்டான்.

இப்படி வளர்ந்த மனிதவியலின் ஒரு பகுதிதான், நாம் மேலே சொல்லியிருக்கும் செயற்கைத் தூக்கத்தை உண்டாக்கும் சக்தியாகிய ஹிப்னாடிசமும், அதனைத் தொடர்ந்து வளர்ந்த யோக சமாதி நிலை, திரிகால தரிசனம், சூன்யக் காட்சிகள் போன்றவை எல்லாமும். இந்தச் சக்திகளைப் பற்றி எல்லாம், மனோசக்தியின் முதற்பாகத்தில் விரிவாகவே எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவைபற்றிய சில செய்திகளைமட்டும் இந்தப் பகுதியிலும் நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒன்றில் ஒன்று ஒடுங்கும்

உடல் அவஸ்தைகள் ஒடுங்கும்போது மனம் அதிகமான சக்தியோடு விளங்குகின்றது; அது தெளிவாக விரைவாக இயங்குகின்றது. மனம் ஒடுங்கும்போது உயிர் விழிப்படைந்து, சக்தியோடு செயல்களில் ஈடுபடுகின்றது. அந்த உயிரும் ஒடுங்கும்போது, எங்கும் எதிலும் பரந்து நிறைந்துள்ள பராசக்தியின் தன்மையோடு உயிரும் ஒன்றிக் கலந்து, மகாசக்தியும் ஆனந்தமும் பெற்று நிம்மதியடைந்து விடுகின்றது. அப்போது, உலகமும் உலக இச்சையும் எல்லாமும் அதைப் பொறுத்தவரையில் செத்துவிடுகின்றன. இந்த அடிப்படையை, மனித வாழ்வுப் போக்கை, முதலில் நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தூக்கத்தில் மனம் விழிப்படைகின்றது; உடலின் உறுப்புக்களும் உணர்வுகளும் பெரும்பாலும் ஒடுங்கி விடுகின்றன. மனம் விழிப்படைந்து என்னவெல்லாமோ பார்க்கிறது, கேட்கிறது, செய்கிறது, அநுபவிக்கிறது.

இதைக் கனவு என்று சொன்னாலும், இந்தக் கனவு என்பது உடலின் துணையில்லாமல், அது ஒடுங்கிக் கிடக்கும்போது, தான் மட்டும் வெளிப்பட்டுச் செயலாற்றும் மனத்தின் இயக்கம் என்பதை அறிந்தால் போதும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையைத் தம்மிடம் அமைந்துள்ள காந்தசக்திக் கவர்ச்சியால் பிறருக்கும் உண்டாக்கிவிடுவதே ஹிப்னுடிசத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம். உடலுணர்வுகளைக் கைவிட்டு, மனம், தன்னைக் கவர்ச்சித்து அடிமைப்படுத்த நினைக்கும் காந்தசக்தி உள்ளவரின் ஏவலுக்குப் பரிபூரண மாகவே அடிமைப்பட்டு விடுகின்றது. அவருடைய ஏவலைத் தவிர, அவருடைய அறிவுரைகளைத் தவிர, எதையுமே அது கிரகிப்பதில்லை; அவற்றை மறுப்பதுமில்லை. இதனால் மனத்தை அடிமைகொண்டு, அதனை ஏவி, மனக்கோளாறுகளையும் உடற்கோளாறுகளையும் எளிதாகச் செலவில்லாமல் போக்கிச் சுகம்தரும் மனோவியல் மருத்துவ மரபும் ஏற்பட்டது. எப்படித் தூங்க வைப்பது, எப்படி ஏவலைப் பதியவைத்துச் செயற்படச் செய்வது என்னும் மரபுகள், பயிற்சிகள், படிப்படியே பலராலும் வளர்த்துச் செம்மைப்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன.

சமாதிநிலை பெற்ற சாதாரணன்

1784 ஆம் ஆண்டு மே மாதத்தில், பிரெஞ்சு நாட்டைச் சேர்ந்தவரும், டாக்டர் மெஸ்மரின் மாணவருமான புசிக்கர் (Armond jacques Marc Chastend de Puysegur) என்பவருக்கு ஓர் அநுபவம் ஏற்பட்டது. விக்டர் என்னும் விவசாயக் குடும்பத்து இளைஞன் ஒருவனை இவர் மயக்கியபோது, அவன் ஆழ்ந்த யோகசமாதி நிலையை எளிதாக அடைந்துவிட்டான். அவன் சாதாரண நிலையிலே ஓர் அப்பாவி. ஆனால், இந்த யோகசமாதி நிலையிலே பெரிய அறிவாளியாக எல்லாம் தெரிந்தவனாக விளங்கினான். பலரைப் பற்றிய பல செய்திகளை யும் தானே அறிந்து அவன் சொல்லத் தொடங்கினான். தன் நோய்க்குரிய சிகிச்சையையும் தானே வகுத்துக் கூறினான்.

புய்சிக்கர் அதைக் கண்டதும் ஆனந்தத்தால் துள்ளினார். எவ்வளவு பெரிய அதிசய சக்தியைத் தம்மால் காண முடிந்தது என்று களிப்படைந்தார்!

ஸ்விட்சர்லாந்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பிரடரிக் ஆண்டன் மெஸ்மர் அப்போது பாரிசில் இருந்தார். பலரின் நோய்களைத் தீர்த்துப் புகழ் பெற்றார். அவர் மயக்கும்போது நோயாளிக்குப் பலவித உடல் மன அவஸ்தைகள் ஏற்பட்டன. அவன் மனம் அடிமைப்படுவதை எதிர்ப்பதால் உண்டானவை அவை. ஆனால், புய்சிகர் எந்த அவஸ்தையும் இல்லாமல், சுகமாக, உணர்வுமறந்த சமாதி நிலையை உண்டாக்கும் வழியைக் கண்டு விட்டார். மெஸ்மருக்கும் சிலரிடம் இந்த அநுபவம் பலசமயம் உண்டாயிருக்கலாம். ஆனால், அவர் அதைப் புரிந்து வகைப்படுத்தவில்லை.

காஸ்னர் பாதிரியார்

இந்தச் சமயத்தில், தெற்கு ஜெர்மானியப் பகுதியிலே காஸ்னர் பாதிரியார் பலருக்குத் தெய்வீக சக்தியால் சிகிச்சை தருவதாகச் சொல்லிச் செய்தும் வந்தார். அவருடைய வார்த்தைகளிலே இணைந்துவந்த ஒலிகளின் அழுத்தமும், அவர் செய்யும்போது காணப்பட்ட அவரது முகபாவமும், பலரை எளிதில் மயக்கநிலைக்கு உட்படுத்தின. பாதிரியாருக்கு நோயாளியின் மனம் பரிபூரணமாக அடிமைப்பட்டது. இதன்மூலம், அவர் அந்த மனத்திற்குச் சில ஏவல்களைச் சொல்லிப் பதியவைத்து, அவர்களின் நோய்களைப் போக்கி வந்தார். "கையை மேலே தூக்கு. உன் கையில் உணர்ச்சி இல்லை. நீ இலத்தீனில் பதில் சொல். உன் நாடித்துடிப்பு அதிகமாகிறது. இப்பொழுது நீ அமைதி அடைகிறாய். நோய்கள் போய்விட்டன. உனக்குச் சக்திகள் பெருகுகின்றன" என்பார். அப்படியே எல்லாம் தவறாமல் நடந்து வந்தது. ஒரு பெண்ணை மயக்கி, "நீ செத்துப் போய் விட்டாய்; சாவு எவ்வளவு இனிமையானது என்று அநுப

வித்துப் பார்" என்றுர். அந்தக்கணமே அவள் உடலின் எல்லா இயக்கங்களும் அறவே நின்று போயின. பரிசோதித்த டாக்டரும் செத்துப் போனதாகச் சொல்லிவிட்டார். மீண்டும், 'நீ உயிரோடு திரும்புகிறுய். மெல்ல மெல்ல உயிர் உன் உடலில் வந்து சேர்கிறது' என்றுர் பாதிரியார். அந்தப் பெண் அப்படியே உயிர்பெற்று எழுந்தாள். இவை எல்லாம் தெய்வீக அதிசயங்களாக மக்களிடையே பரவின. பல பிரபுக்கள் இந்த நிகழ்ச்சியை நேரில் கண்டு வியந்து, அதிசயப்பட்டுப் புகழ்ந்து கூறியுள்ளார்கள்.

கிறிஸ்டலும் மூளையும்

1. துத்தநாகத்திலே செய்துள்ள பெரிய பித்தானின் நடுவே ஒரு செப்புக் கம்பியைச் செருகி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை ஒருவரின் வலது கையில் கொடுத்து, கையை மூடி வலதுகால் முட்டியில் வைத்துக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். இடது கையில், கொம்பிலே பாதிக்கப் பட்ட பளிங்குக் கோலி அமைந்த Crystal பொருளைத் தருவது. கொம்பு வட்டமாகச் செதுக்கப்பட்டுக் கருகருவென்று பிரகாசிக்கும்படி இழைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இடது கையில் இதை வைத்து மார்போடு அணைத்து வைத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லலாம். அந்தப் பளிங்குக் கல்லையே உற்றுத் தொடர்ந்து பார்க்கவும் சொல்ல வேண்டும். அசையாமல் ஆடாமல் கூர்ந்து பார்க்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் அவர் தூங்க வேண்டும் என்று மருத்துவர் உறுதியாக நினைத்துத் தம் பார்வையை அவர்மீது செலுத்த வேண்டும். கைகளை மேலும் கீழும் அசைத்துத் தம் சக்தியை அவருக்குப் பாய்ச்சவும் வேண்டும். இதன்பின் சொல்லவிரும்பும் கட்டளைகளைச் சொல்ல வேண்டும். 'கண்ணை மூடிக்கொள்—தூங்கு' என்றுல் நோயாளி உடனே தூங்கி விடுவார். அவர் மனமும் நமக்குப் பூரணமாக வசியமாகிவிடும். அவரை எந்தப் பணிக்கும் அதன் பின்னர் நாம் பயன்படுத்தலாம்.

எரியும் சுடர்

எரியும் மெழுகு வத்தியையோ, அல்லது விளக்குச் சுடரையோ முகத்துக்குச் சற்று மேலாகத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது சிரமத்துடன் நோயாளி அந்தச் சுடரை உற்றுப் பார்க்க வேண்டும். இமைகளை அவசியத் தேவையிருந்தால் தவிர, அடிக்கடி மூடித் திறக்கக் கூடாது. உற்றுப் பார்த்தபடியே, மூச்சையும் ஆழமாக உள்ளே இழுத்து மெதுவாக வெளியே நேரத்திட்டப்படி விட வேண்டும். வாயை ஓர் அங்குலம் திறந்து, நாக்கை மடித்து, பல்லின் அடிப்பகுதியில் பொருந்தியிருக்கும் படியும் வைக்கச் சொல்ல வேண்டும். மூன்று நிமிஷங்களுக்குப் பின்னர், கைவிரல்களை அகலமாக விரித்தபடி, நோயாளியின் பின் புறத் தலைப்பக்கமாக மேலிருந்து கீழாக இரண்டு மூன்று முறை அசைத்துச் சக்தியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். தொடர்ந்து முதுக்குப் பக்கமாகவும் கையை அசைக்க வேண்டும். நோயாளியைக் கண்களை மூடிக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். சில நிமிஷங்களில் முழுத் தூக்கத்தில் நோயாளி ஆழ்ந்துவிடுவார். இதுவும் ஒரு நல்ல முறை தான்.

தாள அதிர்வுகள்

சில ஒலியதிர்வுகளுக்கு, நரம்புகளைத் தளரச்செய்து மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியுண்டு. ஓம் ஓம் என்று முறையாக எழுகின்ற உடுக்கையின் நாதத்திற்கு இந்தச் சக்தி மிகவும் அதிகம். இதனுல்தான் மந்திரவாதிகளும், பூசாரிகளும், மற்றும் பலரும் உடுக்கையை வைத்திருக்கின் ருர்கள். குறிப்பிட்ட நேரத் திட்டப்படி உடுக்கையொலி எழஎழக் கேட்பவர் மனம் அதில் முழுவதும் இலயித்துவிடும். இந்த வேளையில் கையின் மூலமோ கண்பார்வை மூலமோ சக்தியைப் பாய்ச்சி அவரை எளிதாக மயங்கி உறங்கச் செய்துவிடலாம். உடுக்கைக்குப் பதிலாக மகுடி, புல்லாங் குழல், பம்பை, வீணை போன்ற கருவிகளும் பயன்படுகின்றன.

கண்ணனின் புல்லாங் குழலிலிருந்து எழுந்த இசை எவ்வளவோ பேர்களை மயக்கித் தம்மை இழக்கச் செய்தது என்று படிக்கின்றோம். அது உண்மையாக நடக்கக் கூடியதே ஆகும்.

டோனடோ முறை

மருத்துவர் நோயாளியைத் தமக்குமுன் மண்டியிடச் செய்யவேண்டும். நோயாளியின் கண்களையே உற்றுப்பார்க்க வேண்டும். அவன் முன்னுல் நின்று அவன் நெற்றிப் பொட்டுகளைத் தடவித் தடவித் தம் காந்த சக்தியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். நோயாளி இவற்றுல் சற்று நிமிரும் போது, அவன் கண்களை ஊடுருவும்படி பார்வையைச் சக்தியோடு செலுத்தித், 'தூங்கு' என்றுல் தூங்கிவிடுவான். பெரும்பாலான மந்திரக்காரர்கள் நெற்றிப் பொட்டைத் தடவியே, "எல்லாம் தீர்ந்து போகிறது. தீய சக்திகள் வெளியேறுகின்றன. இனி எதுவும் தொல்லை இராது" என்று சொல்வதும், இந்த மரபைச் சார்ந்ததுதான்.

வசதியாகப் படுக்கலாம்

வசதியாக நோயாளியை ஒரு நாற்காலியில் அமரச் செய்ய வேண்டும். கண்ணை மூடிக்கொண்டு வலது உள்ளங் கையால் இடதுகை மணிக்கட்டை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். தலையிலிருந்து பாதத்தை நோக்கியபடி பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள், பார்வை மூலமும் கையசைவு மூலமும் சக்தியைப் பிரயோகித்தால் போதும். நோயாளிக்குத் தூக்கமயக்கம் தாஞகவே வந்துவிடும்.

பொதுவாக நோயாளிக்கு மனேதத்துவ வைத்தியரிடம் நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். தன்னை முழுவதும் அவரிடம் ஒப்படைத்து விடவும் வேண்டும். குறிப்பிட்டுச் சொல்வ தாஞல், பரிபூரண சரணுதி அடைந்துவிட வேண்டும். நாம் தூங்கக் கூடாது. அவரால் நம்மை எதுவும் செய்ய

முடியாது என்பவை போன்ற எண்ணங்களை வலிமைப் படுத்திக் கொண்டால், வைத்தியரால் எந்த நன்மையும் செய்ய முடியாது.

முயற்சிமட்டும் கலைகளில் பூரண சக்தியைத் தருவதில்லை. முயற்சியால் மட்டுமே இசையிலும்,பேச்சிலும், ஓவியத்திலும், தவத்திலும் வெற்றியை அடைய முடியாது. அதற்கா[illegible]டாது. இயல்பிலேயே அமைந்த மனநிலையும் வேண்[illegible]ம் ஆழமாக தவமனம் உடைவருக்கே வாய்க்கும் என்[illegible] வள்ளுவர் கருத்தாகும்.

ஹிப்னடிச நிலைகள்

மயக்கம் முதல் நிலை. உடல் செயலற்றுப் போகும். உடல் பாரமற்றதுபோலத் தோன்றும். காற்றில் பறப்பது போல் இருக்கும். தலையில் ஒரு சூனியமான வெளிநிலைமையும் உண்டாகும்.

சிறிதான தூக்கம் இரண்டாவது நிலை. இந்த நிலையில் இருப்பவருக்குப் பிறர் பேசுவதெல்லாம் கேட்கும். தம் உணர்ச்சிகளை இவர்கள் முழுவதும் இழந்து விடுவதும் கிடையாது.

ஆழ்ந்த தூக்கம் மூன்றாவது நிலை. அந்த நிலையில் நாம் சொன்ன உறுதிச்சொற்களையும், அவர் சொன்ன வாக் குறுதிப் பேச்சுக்களையும் அவர் மறப்பதில்லை.

நான்காவது நிலையானது மிகவும் ஆழ்ந்த தூக்கம். நோயாளியின் தன்னுணர்வு முழுவதையும் இழந்து போய் விட்ட நிலை இது. மருத்துவரின் பரிபூரண ஆதிக்கத்திற்குள் நோயாளியின் மனம் அடங்கிக் கிடக்கும். சுய நினைவோ, சுயசக்தியோ எதுவும் புலப்படாமல் ஒடுங்கிப் போகும்.

ஞானக் கண்

ஐந்தாவது நிலையாவது நோயாளியின் ஓர் உறுப்பில் மட்டும், அல்லது ஒரு பகுதியில் மட்டும் செயலற்ற

தன்மையை மருத்துவர் உண்டாக்கி விடுவது. அந்தப் பகுதி மட்டும் செயலற்றுப் போய், அவர் ஆதிக்கத்திற்குக் கட்டுப் பட்டிருக்கும்.

ஆருவது நிலையாவது சமாதிநிலை. எல்லாமே ஒடுங்கிக் கிடக்கும் நிலை இது. இங்கே மனத்தில் தெளிவான பல [illegible]ர்க்கதரிசனக் காட்சிகள் தோன்றும். மருத்துவர்க்குக் [illegible] நிலையைவிடச் சமாதி நிலையிலிருப்பவர் அதீத [illegible]வேண்டும். மான [illegible]ணைப் பெற்று விடுகின்றார். எல்லாம் அறிந்து சொல்லும் சக்தியுடையவர் ஆகின்ருர்.

இந்த நிலைகளை எல்லாம் வகைப்படுத்துவது எளிதல்ல. ஒன்று மற்ருென்ருக மாறிக் கலந்து தோன்றுவதும் உண்டு. ஆனல், நோயைத் தீர்ப்பதற்கு இந்த நிலைகளைப் புரிந்து செயற்படுவது அவசியமாகும்.

யோக சாத்திரங்கள் பலவும் இந்த அதிசய சக்திகளை அடையும் முறையான பயிற்சிகளே என்று சொல்லலாம். கவுண்ட்-டி-செயின்ட் (Count-de-Saint) என்னும் பிரெஞ்சு மேதை, இந்த அநுபவத்தால், ஐரோப்பாவில், பல அதிசயங்களைச் செய்தவர் ஆவார். மனிதர்களைக் காட்டிலும் விலங்குகளும் பறவைகளும் எளிதாக மயக்கத்துக்கு உட்பட்டு விடுகின்றன எனலாம்.

அறிவிழக்கும் சேவல்

ஒரு சேவலைக் காலைக் கட்டிவிட்டுத், தரையிலேயே வெள்ளைக் கோடு போட்டு அதன் முன்னல் வைத்து விடுங்கள். சிறிது நேரத்தில் அந்தச் சேவல் செயலற்றுப் போய் மயங்கிக் கிடக்கும். இப்படி 1636 ஆம் ஆண்டிலிருந்த டேனியல் குருட்டர் என்பவர் சொல்லியிருக்கின்ருர். புருக்கள், குருவிகள், நண்டுகள் ஆமைகள் போன்றவை இப்படி மயங்கும். எல்லா மிருகங்களும் மயங்கும் என்பதை சர்க்கஸ்காரர்களின் பார்வைக்கு நடுங்கும் சிங்கம் புலிகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன. சில பாம்புகளைக் கழுத்துப்

பக்கத்தில் இலேசாக அழுத்திவிட்டால், அவை உணர்வு அற்றுப் போய்விடுகின்றன. பலரையும் ஒரே சமயத்தில் மயக்க நிலையில் வைத்திருப்பதும் பயின்றவர்க்கு எளிதாகக் கைகூடிவருவதே. இந்தச் சக்திதான் தெருவிலே வித்தை காட்டும் பலருக்கு உதவி வருகிறது. ஹிப்னடிசத்தை அறிவுலகத்துக்குத் தந்தவர் மெஸ்மர்தான். அவருக்கும் முன்னால் 1673 இல் மாக்ஸ்வெல்லும், பதினாரும் நூற்றாண்டில் பராசில்சஸ் என்பவரும், இதன்பின் வான் ஹெல்மாண்ட் என்பவரும் இதை அறிந்து பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். செயின்ட் ஜெர்மன் என்னும் பிரஞ்சுப்பிரபு 1769 இலிருந்தே இதைக் கையாண்டதாகத் தெரிகின்றது. இதன்பின் இதைப்பற்றி எல்லாரும் மறந்து விட்டார்கள். பிரெஞ்சு டாக்டர்களான டு பேட்டட் (Du Patet 1821) டி போசெயிக் (De Foissac 1825) என்பவர்கள்தாம் மீண்டும் இதை உலகில் பிரபலமாக்கினார்கள்.

டாக்டர் பாய்சாக் என்பவர் 1825 இல் இதை மீண்டும் தீவிரமாகக் கையாளத் தொடங்கினார், இவருக்குப் பிறகும் பல வருஷங்கள்வரை ஹிப்னடிசம் பற்றி எவரும் பேசுவதைக் கூட மறந்து விட்டார்கள்.

டாக்டர் பிரைடு

மறுபடியும் ஹிப்னடிசமுறை டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரைடு என்பவரின் முயற்சியால் புத்துயிர் பெற்றது. 1841 இல் லாவான்டெயின் என்னும் பிரெஞ்சு நாட்டு அறிஞர் இதைத் தாம் பிரபலமாகக் கையாண்டு வந்தார். டாக்டர் எஸ்டேல் கல்கத்தாவிலுள்ள இராஜ்ய மருத்துவ மனையில் பணி செய்து வந்தார். இவர் ஆறு வருஷங்களுக்கும் மேலாக, நோயாளிகளை ஹிப்னடிசத்தால் மயங்கச் செய்து, வலி தெரியாமலிருந்த நிலையில், தம் ஆபரேஷன்களைச் சிறப்பாகச் செய்து புகழ் பெற்றார். இவருக்குப் பின்னால், அறுவை மருத்துவர்கள் பலர், இந்த அநுபவத்தைத் தாமும் பின்பற்றி நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்து வந்தார்கள்.

டாக்டர் ஹான்சன்

கார்ல் ஹான்சன் என்பவர் ஒரு டச்சு நாட்டுக்காரரர். சிறுவயதிலேயே பிறரை மயக்கும் சக்தி இவரிடம் அமைந்திருந்தது. இவர், தம் நோயாளிகள் தூங்கும்போது, தம் எண்ணங்களை அவர்கள் மனத்தில் பதியவைக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருந்தார். அயர்ந்து அவர்கள் தூங்கும்போது, இவர், தாம் நிலைபெறுத்த நினைக்கும் செய்திகளை மிகவும் உறுதியாக நினைப்பார். இந்த எண்ணங்கள் மிகவும் சக்தியோடு பாய்ச்சப்படும். இதனுல், பொழுது விடிந்து, உறங்கி எழும்போது, இவர் வாடிக்கையாளர்கள் புத்துணர்ச்சியோடு தோன்றுவார்கள். "டாக்டர்! ஏதோ தெரியவில்லை. இன்று காலையிலிருந்து என்னிடம் ஒரு மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோயே போய்விட்டது போன்ற உணர்ச்சி உண்டாயிருக்கிறது" என்பார்கள். இவ்வாறு எண்ண அலைகளைப் பாய்ச்சிப் பதியச் செய்யும் சக்தி இவரிடம் இருந்தது. முயன்ருல், அனைவரும் இந்த அபார சக்தியை அடையலாம். இவர் தொழிலதிபராகப் பல தேசங்களுக்குச் சென்றவர். பல தேசங்களிலும் உள்ள டாக்டர்களுக்கு இவர் இந்த அபூர்வ சக்தியைப்பற்றித் தெரிவித்து வந்தார். கல்லூரி மாணவர்கள், படித்தவர்கள் எல்லாரும் இவருடைய சக்தியை வியந்து போற்றினர்கள். பிரிட்டிஷ் டாக்டரான ஹாக் டியூக் என்பவர், தம் நூலில் டாக்டர் ஹான்செனின் சிகிச்சைகளைப்பற்றி விளக்கமாக விவரித்திருக்கிருர்.

டாக்டர் சார்க்காட்

ஹான்சன், பாரிசில் 1869 இல் செய்து காட்டிய நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டவரே டாக்டர் சார்க்காட் என்பவர். இவர், இந்தத் துறையை ஆராய்ச்சி செய்து, தம்முடைய லா சால்பெனியர் மருத்துவ மனையில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்டு வந்தார். ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு இவர் சிகிச்சை செய்து சுகப்படுத்தியும் வாழ்வளித்தார். பேராசிரியர் லைபால்ட், ரிச்சர்ட், பெர்ன்

ஹிம், பான்ஸ், டெல்போவ், பெர்ஜன், மாபிலி, லீஜியோ, போரல், பிரமாண்டு, ஆல்பிரட் பினர் போன்ற பலர் இதன் பின் ஹிப்னுடிச சிகிச்சைகளைக் கையாண்டு மக்களுக்கு நன்மை செய்து வந்தனர். அமெரிக்காவிலும் வில்லியம் பி. பஹானஸ்டாக், ஹாம்மண்டு, ஜான் போவி தோதா போன்ருர் பல சொற்பொழிவுகள் செய்து இதன்சக்தியைப் பலரிடமும் பரப்பினுர்கள்.

1875 இல் வெளிவந்த சார்லஸ் ரிச்சர்ட்டின் புத்தகமும், 1878 இல் வந்த டாக்டர் சார்க்காட்டின் நூலும் உலகெங்கும் பலரால் படித்து ஆராயப்பட்டன. அறிவியல் உலகம் இந்த அதிசய சக்தியை ஆராயத் தொடங்கியது. 'ஹிப்னுடிசம்' ஒரு சிறந்த நோய்நீக்கும் மரபு என்று பல டாக்டர்கள் ஏற்றுப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினர். இதற்கு அடுத்த 20 ஆண்டுகளில் மருத்துவத் துறைப் பகுதிகளுள் இதுவும் ஒன்ருக உலகத்தாரால் ஏற்கப்பட்டு விட்டது.

ஜெர்மனியில் பரவியது

நோய்களை இந்தச் சக்தியைப் பாய்ச்சி, செலவில்லாமல் குணப்படுத்தலாம் என்பதால்தான், இதனைப் பல டாக்டர் களும் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். எதிர்ப்புக்கள் இருந்தாலும், இதை உணர்ந்தவர்கள் அதிகமாகிக்கொண்டே வந்தனர். டாக்டர் ஹாஜ்டென் ஹெயின், கிரண்ட்ஸ்டீன் என்னும் ஜெர்மன் டாக்டர்கள், ஹான்சனின் செயல்களைக் கண்டு வியந்து, அவர்களும் இந்தச் சக்தியை அறிந்து பயன்படுத்தத் தொடங்கினுர்கள். இதனுல், ஜெர்மனியில் இந்த மருத்துவ மரபு பிரபலமானது.

நோய்களைத் தீர்த்தல்

ஹிப்னடிசத்தால் நரம்புக் கோளாறுகள், மனநோய்கள் மனச்சிதறல்கள் மட்டுமே குணமாகும் என்பதில்லை. உடலி லுள்ள வேறு பல நோய்களும் குணமாகின்றன. இதைப் பல டாக்டர்கள் பல நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவதன்

மூலம் நிருபித்திருக்கின்றனர்கள். இந்த வகையில் புகழ் பெற்ற டாக்டர்கள் மிகவும் பலர் பல புதுப்புது அநுபவங்களை அடைந்து, மனேசக்தியின் பயனை உணர்ந் தார்கள். மனத்திற்கு உடலின் இயக்கத்தின் மீதுள்ள ஆதிக்கத்தையும் இவர்கள் அறிந்து வியந்தார்கள்.

மனேசக்தி என்பது ஒரு பெரிய சக்திச் சுரங்கம். இதைத் தன் நல்லபடியான வளர்ச்சிக்கும், மக்களின் பொதுவான நன்மைக்குமே பயன்படுத்தலாம். தவருன வழிகளில் பயன்படுத்தவே கூடாது. பயன்படுத்தினல் விளையும் தீமைகள் மிகுதியாகி விடும். இதைப்பற்றி முன்பு வரும் ரஸ்புடீன் பற்றிய பகுதியால் அறியலாம்.

நூல் வடிவங்கள்

டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரைடு எம். டி. என்பவர்தாம் இந்த மனேதத்துவ மருத்துவமுறையை உலகில் நிலைபெறச் செய்த வர்களுள் சிறப்பானவர் என்றேம். இதை அறிவியல் துறை யாக வகுத்தவரும் அவரே. 1843 இல், அவர் தாம் ஆராய்ந்து கண்டறிந்த உண்மைகளை உலகுக்கும்விளக்கிவெளியிட்டார். இவரைத் தொடர்ந்து டாக்டர் ஆசாம் என்னும் பிரஞ்சு டாக்டரும், 1860ல் ஒரு நல்ல புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட் டார். இதற்குப் பின் பல நுட்பமான நூல்கள் வெளிவந்தன.

பல நிலைகள்

செயற்கைத் தூக்க நிலைகளில் பல நிலைகள் இருப்பதை அறிந்து, மிகவும் விழிப்போடு சிகிச்சை செய்து, நோயாளிகளைக் கவனிக்க வேண்டும். சிலர் எல்லாவித உணர்வுகளையும் இழந்து விடுவார்கள். சிலருக்குக் கண்ணே காதோ மட்டும் மிகவும் கூர்மையாக வேலை செய்யும். கனவுகள் விழித்ததும் நினைவில் இருப்பது அபூர்வம். சில கனவுகள் மட்டும் நினைவைவிட்டு அகலாமல் இருக்கின்றன. இதே போல, மயக்க நிலையில் மருத்துவர் பதிக்கும் எண்ணங்கள் பற்றிய நினைவை மறந்து விடுகிறவர்கள் பலர்.

ஆனால், அந்த எண்ணங்களை மனம் ஏற்றதும், அது செயல் படத் தொடங்கி, உடலுக்குப் பல நன்மைகளைச் செய்து வருகின்றது.

பாரியா பாதிரியார்

பாரியா என்பவர் ஒரு கிறித்தவ மத குரு. இவர் "இயல்பாக சிலருக்கு மயக்க நிலை உண்டு. அதை வளர்த்தால் போதும். அவர்கள் உள்மனம் விழிப்படைந்து விடும். அதன்மூலம் பல செய்திகளையும் விருப்பப்படி கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த வகையில் எவரையும் வற் புறுத்தித் தூங்கவைக்கக் கூடாது. நம்பிக்கையை முதலில் உண்டாக்கி, அதன்பின் அவர்களாகவே அயர்ந்து நித்திரை அடையுமாறு நாம் உதவ வேண்டும். இதுதான் நல்ல பயன் தருகிறது" என்று தம் அனுபவங்களைக் கூறியிருக் கின்றார். தூக்கத்திற்கு ஏவிப் பலரையும் தூங்கவைத்து மனத்தின் மூலம் பல நன்மைகளைச் செய்தவர் இந்தப் பாதிரியார். இதில் நம்பிக்கை வேண்டும் என்பது முதன் மையான அடிப்படையாகும். நம்பிக்கைஇல்லையானால், மருத் துவர் ஏவும்போது, நோயாளியிடம் பயவுணர்ச்சி தோன்றி விடும். அதனால் பலவித அவஸ்தைகள் ஏற்படவும் ஏற்படும் சிலருக்கு நினைவு முற்றவும் இழந்த நிலைமைகூட ஏற்பட்டு விடுவதும் உண்டு.

பொதுவாக, இந்தச் செயற்கைத் தூக்க மயக்க நிலைகளில் எல்லாம், நோயாளியின் கண்கள் மூடியே யிருக்கும். சிலர் கண்களை மூடாமலும் தூங்கிப் போவதுண்டு. இவர்கள் இயல்பாகவே தங்களுக்குத் தாங்களே உணர்வுகளை ஒடுக்கிவிடும் சக்தியைப் பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள்.

பாரிசில் நிகழ்ச்சிகள்

பாரியா பாதிரியார் இந்தியாவில் பல ஆண்டுகள் இருந்தவர். பாரிசில் இவர் நடத்திய நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிறையக் கூட்டம் வந்தது. டிக்கட் கிடைப்பதுகூட மிகவும்

கடினமாக இருந்ததாம். அவ்வளவு தூரம் அவரும் இவர் முயற்சிகளும் பிரபலமாகியிருந்தன. தண்ணீரைக் கொடுத்து ''ஒயின்—மிகவும் சிறந்த ஒயின். சுவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்'' என்பார் பாதிரியார். குடித்தவர்கள் எல்லாரும் நல்ல ஒயினைப் பருகிய களிப்பையே பெற்று மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். இப்படி மனேசக்தியால் இந்தப் பாதிரியார் பல அரிய செயல்களைச் செய்து வந்தார். பல சிறந்த விஞ்ஞான மேதைகளும் இவர் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு இவரைப் பாராட்டியதுடன், மனேசக்தி பற்றிய உண்மைகளையும் உணர்ந்து பயன்படுத்தியுள்ளார்கள்.

நோய் தீர்க்கும் கருத்து ஏற்றம்

டாக்டர் டுபொடெட் என்பவர் எழுதியுள்ள நூலில் பல விவரங்களை நாம் காணலாம். டாக்டர் பெர்ன்ஹீம் கருத்தேற்றம் (Suggestion) மூலம் பல நோய்களையும் போக்கிப் புகழ் பெற்றவர். டாக்டர் லைபால்டும் இந்த வகையில் பிரபலம் அடைந்தவர்.

''நோயாளிக்கு நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். அயர்ந்தபோது, சில கருத்துக்களையோ தொடர்களையோ எடுத்துக் கூறினுல், அவை நோயாளியின் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து விடுகின்றன. அதனுல், மனம் அதன்படி பல செயல்களைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு நன்மை செய்துவருகிறது.

கருத்துப் பதிவு என்னும் இந்த அபூர்வ முறையால் பல கோளாறுகள் நீங்கியுள்ளன. கருத்துப் பதிவு உண்டாக்கும் மருத்துவரிடம் இருக்கும் காந்த சக்தியின் அளவுக்குத் தகுந்தபடி இதன் பயனும் அதிகமாகவும் குறைவாகவும் இருக்கும். இதைப்பற்றி டாக்டர் லைபால்டு, டாக்டர் எஸ்டெயில் போன்றவர்களின் அநுபவங்கள் நல்ல வழி காட்டிகளாக அமைந்துள்ளன.

டாக்டர் எஸ்டெயில் முறை

எஸ்டெயில் மங்கலான வெளிச்சமுள்ள அறையில் தம்முடைய சிகிச்சையைச் செய்து வந்தார். தாழ்வான சாய்வு நாற்காலியில் நோயாளி வசதியாகப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர் நோயாளியின் முகத்தை நோக்கிக் குனிந்து, உறுதியான குரலில் சொல்லியும், உற்றுப் பார்த்தும், சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டும். நோயாளியின் கண்கள் வழியாக ஊடுருவிச் செல்லும் காந்தப் பார்வை, அவர் மனத்தை வசியப் படுத்தி விடுகிறது. அந்த மனம் மருத்துவருக்குப் பரிபூரண அடிமையாகி விடுகிறது. கருத்துக்களை இந்த நிலையில் சொல்லும்போது, அவை நன்ருகப் பதிந்து பயனையும் விளைவிக்கிறது. கை அசைவின் மூலமே செயற்கைத் தூக்கநிலையை உண்டாக்கி வெற்றி பெற்றவர்களும் பலர்.

ஹிப்னுடிசம் தீய செயலா?

ஹிப்னுடிசம் என்பது தீய செயல் ஆகும். அது பிசாசின் வேலை என்றெல்லாம் புரியாதவர்கள் சொல்வதுண்டு. அது ஒழுக்கக் கேடானது என்று மதகுருக்கள் வாதிட்டதும் உண்டு. ஆனல் அவர்களே தெய்வீகம் என்ற பெயரால் அதைச் செய்து வந்தார்கள். ஆனல், அது மனேசக்தியின் விளைவுதான் என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது.

ஒழுக்கத்தின் உறுதி

பொதுவாக, ஒருவரின் ஒழுக்கங்கள் மனத்தில் உறுதி யாகப் பதிவு பெற்றுவிட்ட கருத்துப் பதிவுகள் ஆகும். இந்தக் கருத்துக்கள் வலிமையானவை. எந்தச் சக்தியினுலும் இவற் றைக் கெடுத்துவிட முடியாது. மனேசக்தியால் மயக்கி ஒரு பெண்ணைக் கெடுக்கவே முடியாது. அவள் இயல்பாகவே கெடும் தன்மை உள்ளவளாக இருந்தால்தான், அவளைக் கெடுக்க முடியும். அவள் உறுதியான கற்பு உள்ளவளானுல், அவளை எதுவும் செய்ய முடியாறு. மயக்க நிலையிலும் அவள் மனம் எதிர்த்துப் போராடும். பொதுவாக, அறிவுத்

தொடர்பால் எந்தப் பகுதியும் தூங்காமல் விழித்திருப்ப துடன், மிகவும் சக்தி பெற்றிருப்பதும்தான் இதற்குக் காரணம். செயற்கைத் தூக்கமயக்க நிலையிலும், அறிவுப் பகுதி மயங்கவில்லை என்பதை நாம் மறந்துவிடவே கூடாது.

நினைவு மறந்த நிலையில் உள்ளவர்கள், எதைச் சொன்னு லும் எதிர்ப்புணர்ச்சி காட்டுவதற்குக் காரணம், அப்போது அவர்கள் மனம் விழிப்புணர்வுடன் வலிமையாக இருப்ப தனுல்தான். காரணம் அறிந்து, அவர்கள் மனமும் சரி யென்று ஏற்றுக்கொண்டால்தான் அவர்களிடம் கருத்தைப் பதிவு செய்ய முடியும்.

எதிர்ப்பு உணர்வுகள்

சூன்யத்திலே பல காட்சிகளை உருவாக்கும்போது மட்டும் பெரும்பாலும் எதிர்ப்பு இருப்பதில்லை. இதற்கு, இந்தக் காட்சிகள் அவர்கள் உள்ளுணர்வைப் பாதிக்காதது தான் காரணம்.

"ஒருவரை ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு உட்படுத்தி, 'பாதிரி யாராக வேண்டும்' என்று சொல்லி, அதற்கு உரிய உடை களைத் தந்ததும், அவர் உறுதியாக ஏற்க மறுத்துவிட்டார்" என்கிருர் ஒருவர்.

மேலும், "பிறர்மீது நாம் கொள்ளும் ஆதிக்க சக்தி எல்லாம் அவர்களுடைய உடல் நலத்தையும் நல்வாழ்வையும் பற்றிய மட்டில்தான் வேலை செய்யும். இவைதவிரக் கெடுத லற்ற பல செயல்களையும் செய்யச் செய்யலாம். பாடுதல், ஆடுதல், பொருள்களை இடங்களில் வைக்கச் செய்தல் போன்றவைகளால் அவர்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனுல், திருடவைக்க முடியாது. கொலை செய்யும்படி ஏவ முடியாது. வேறு எந்தத் தவறும் செய்யும்படி தூண்டவும் முடியாது.

மருத்துவரின் தகுதி

ஒரு ஹிப்னுடிச மருத்துவரிடம் நல்ல ஒழுக்கம் இருக்க வேண்டும். தெளிவான அறிவும், வலிமையும், நலமும்

பொருந்திய உடல் வளமும் இருக்கவேண்டும். தன்னை முழுக்கவும் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியும், உறுதியும் தெளிவும் கொண்ட குரலும், சக்தி மிகுந்த மனோசக்தியும், கூர்மையான கண்பார்வையும் இருக்க வேண்டும்.

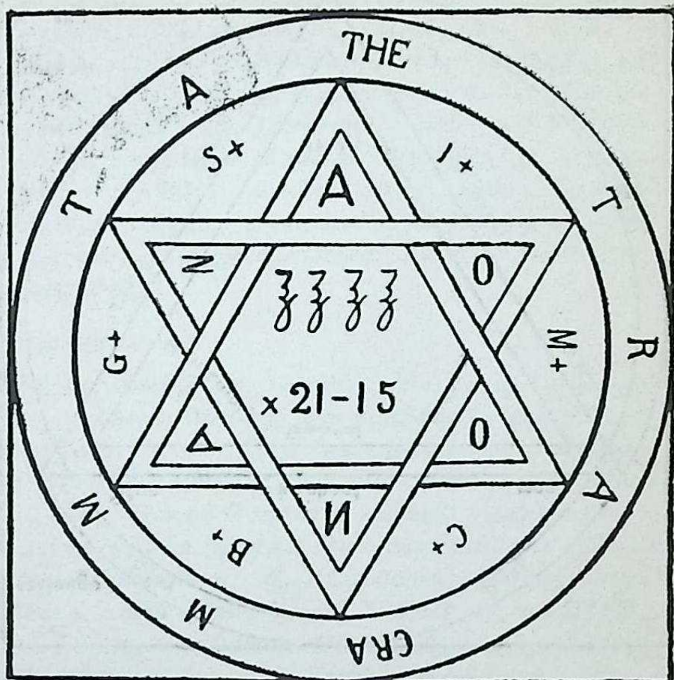
சிலரைத்தான் ஹிப்னடிசம் செய்ய முடியும். குழந்தைகளை எளிதாக மயக்கித் தூங்கவைக்கலாம். சிறுவர் சிறுமிகள் மயங்கியிருக்கும்போது தெளிவான தூரதிருஷ்டியும், திரிகாலமும் பற்றிய அறிவும் அவர்களிடம் பளிச்சிடுகின்றன. அதனால்தான் பலர், தங்கள் நிகழ்ச்சிகளுக்கு சிறுவர் சிறுமிகளையே துணையாகக் கொள்ளுகின்றார்கள்.

ஹிஸ்டீரியா என்னும் மனவியாதி உள்ளவர்களை இப்படித் தூங்கவைப்பது எளிதாக முடிவதில்லை. மேலும் ஊரிலுள்ளவர் மனத்தை எல்லாம் முழுக்க அடிமையாக்கி ஏவிச் செயல்படுத்தவும் எவராலும் முடியவில்லை. நோயாளிகளிடமும், தம்மை நாடி வரும் சிலரிடமும்தான் இதைப் பயன் படுத்தமுடியும்; வெற்றியும் அடைய முடியும்.

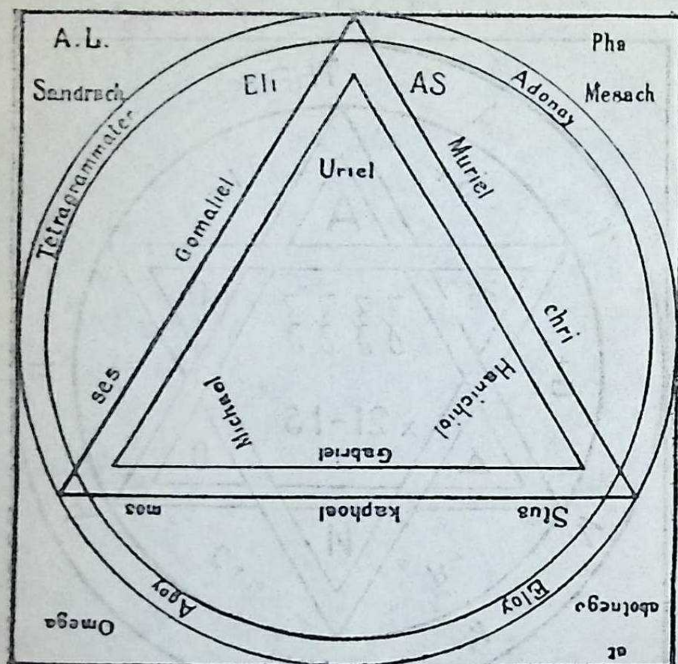
கருத்துக்களைப் பதியவைத்து உறக்கத்தை வரவழைக்கலாம். கையசைவுகள், மற்றும் கண்பார்வைகள் மூலமாகக் காந்த சக்தியைப் பிரயோகித்து உறங்கச் செய்யலாம், ஒளியுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கச் செய்வதன் மூலமாகவும் மயக்கத்தை வரவழைக்கலாம்.

கபாலர்களின் மந்திரக் கண்ணாடி

பழைய காலத்து யூதர்கள் ஒருவனுக்குத் தன்னை மறந்த நிலையை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு தந்திரத்தைக் கையாண்டு வந்தார்கள். பளபளவென்று வெள்ளையாக இருக்கும் ஒரு தட்டை எடுத்துக் கொள்வார்கள். அதன் நடுவில், மேல் நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் இரண்டு முக்கோணங்கள் வரைந்திருக்கும். சில எழுத்துக்கள் எழுதப்பட்டும் இருக்கும். பிளேட்டில் கொஞ்சம் எண்ணெயும் விட்டு வைப்பார்கள்.



கபாலர்களின் மந்திரக் கண்ணாடி இது. இதைப்பற்றிய விளக்கம் இந்நூலின் ஹிப்னாடிசமும் மெஸ்மரிசமும் என்னும் பகுதியில் தரப்பட்டிருக்கிறது. இதனையும் மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தி, மனோசக்தியையும், மற்றும் திரிகால ஞானம் முதலியவற்றையும் அடைவதற்குப் பயன்படுத்தலாம். இந் நூலில் சொல்லியபடி தட்டைச் செய்ய முடியாதவர்கள், இதையே கத்தரித்துக் கருப்புத்தாளில் ஒட்டிவைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.



எகிப்தியர்களும்-கபாலர்களும் பயன்படுத்தும் மந்திரக் கண்ணுடி இது. இதைப் பயன்படுத்துவது பற்றி இந்நூலின் ஹிப்னுடிசமும் மெஸ்மரிசமும் என்னும் பகுதியில் விளக்கப் பட்டிருக்கிறது. இதையும் தகட்டிலோ, அல்லது கபாலர் களின் கண்ணுடிக்குச் சொல்லப்பட்டதுபோலத் தட்டிலோ வரைந்து பயன்படுத்தலாம். முடியாதவர்கள், இப்படியே, இதையே வெட்டி ஒரு கருப்புத்தாளில் ஒட்டிவைத்தும், தம் பார்வையை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானித்துப் பயன் பெறலாம்.

இந்தத் தட்டின் நடுப்பகுதியை ஒருவர் உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். நடுவிலுள்ள எழுத்துக்களைப் பார்க்கப்பார்க்க அங்கே கருப்புப் புள்ளி தோன்றும். அந்தப் புள்ளி மேலும்மேலும் அகன்றுகொண்டே போகும். கருப்பு விரிந்ததுபோலத் தோன்றும். மனம் ஒரு நிலைப்படும். மற்றப் புலன்களும் வெளி விவகாரங்களிலிருந்து ஒடுங்கிப் போகும். மனத்திலே தெளிவு காணப்படும். தெளிவுக் காட்சிகள் தோன்றும். பிறர் கேட்ட கேள்விகளுக்கு என்ன நடக்கும் என்பது நிழற்படம்போல மனத்திரையில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

மருளாடிகள்

இந்தியாவில் இதை 'மருள்' என்பார்கள். இதற்குப் பம்பை உடுக்கை போன்ற சில கருவிகளைத் தாளத்தோடு ஒலிப்பார்கள். மனம் இந்த ஒலியதிர்வுகளால் ஊடுருவப்பட்டு ஒருநிலைப்படும்போது 'மருள்' உண்டாகும். வெறியாடல் என்று இதைச் சொல்வதும் உண்டு. அப்போது பல நுட்பமான குறிகளை இவர்கள் சொல்வார்கள். பல ரகசியங்களை வெளியிடுவார்கள். இது தெய்வசக்தி என்பது பழைய நம்பிக்கை. மனம் ஒடுங்கி ஒருமுகப்படும்போது உண்டாகும் சக்தி என்பது அறிவியல் கோட்பாடு. அந்த மந்திரக் கண்ணுடியின் படம் எதிரில் தரப்பட்டிருக்கிறது. இதை எல்லோரும் தாமும் பயன்படுத்தலாம். எந்தக் குறையும் வராது.

ஆழ்ந்த கவனம் வேண்டும்

ஒருவரை ஹிப்னுடிசம் செய்வதற்கு முதலில் அவருடைய அல்லது அவளுடைய ஆழ்ந்த கவனத்தைப் பெறவேண்டும். அவர்களுக்கு அதில் முழுக் கவனம் இல்லாமலிருந்தால், அவரை மயக்குவது கடினம். ஹிப்னுடிசம் செய்பவருக்கும் தன்னிடமுள்ள சக்தியில் உறுதியான, ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும். 'இவரை மயக்க நம்மால் முடியுமா?' என்ற சிறு சந்தேகம் இருந்தாலும், அவர் சக்தி பயன்

படாமல் போய்விடும். பொதுவாக, ஹிப்னடிச மயக்கம் இரண்டு நிலைகளில் உண்டாக்கப்படலாம்.

முதலாவது, தொடுவதன் மூலம்– அதாவது ஸ்பரிசத்தின் மூலம்—நோயாளிக்கு ஹிப்னடிச மயக்க நிலையை உண்டாகச் செய்யலாம். இரண்டாவது, சற்றுத் தொலைவில் இருந்த படியே ஹிப்னடிச நிலையை ஏற்படுத்தலாம். இந்த இரண்டு நிலைகளும் பயன்தரக்கூடியவை தாம்.

அறியாத மயக்கம்

இரண்டு வியாபாரிகள் ஒருவரையொருவர் சந்திக்கிறார்கள். ஒருவர் தம் சக வியாபாரிக்குத் தெரியாமலேயே அவருடைய பலவீனங்களை எல்லாம் புரிந்து கொள்ளுகின்றார். மனவலுவுள்ள அவர், தாம் விரும்பியபடியே அந்தச் சக வியாபாரியையும் விரும்புமாறு செய்துவிடுகின்றார். 'அவர் சொன்னார் சார்' என்று சொல்லும் ஒரே ஒரு பதிலைத்தான் அவரால் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லமுடியும். வேறு எதுவுமே சொல்லத் தோன்றாது. மனம் வலிமையானவருக்குப் பின்னாலேயே ஒட்டிக்கொண்டு, அவர் சொற்படியே, நினைத்தபடியே நடக்கும் ஒருவிதமான மயக்கநிலை இது. கண்களை விழித்துக்கொண்டு இருந்தாலும் மனம் மயங்கிவிடும் நிலை இது. பெரிய பெரிய செல்வாக்குள்ள பலர், தங்கள் மனோசக்தியால் இப்படிப் பலரைத் தம் விருப்பம் போலவே நடக்குமாறு எல்லாம் ஆட்டிப் படைக்கின்றார்கள். வியாபார ஸ்தாபனங்களிலும், தொழில் நிலையங்களிலும், அரசியல் கட்சிகளிலும், உயர் பதவியில் இருப்பவர்களிடம், இந்தச் சக்தி, பிறரை அடிமை கொள்ளும் சக்தி இருந்தால், அவர்கள் நினைத்ததை எல்லாம் நினைத்தபடியே சாதித்து எளிதிலே வெற்றியும் பெற்றுவிடுவார்கள், பிறர், அவரால் எளிதாக ஏமாற்றப்பட்ட போதும், தாம் ஏமாந்ததைப் பற்றி எள்ளளவும் நினையாமலே, எதிரியின் திறமையைப்பற்றிப் போற்றிப் புகழ்வார்கள். இந்த மனநிலையே, மயக்கநிலையே பலரிடம் காணப்படுகின்றது.

பிறருக்கும் மாற்றலாம்

ஹிப்னுடிச மயக்க நிலையில், சாதாரண வாழ்க்கையில் நடந்த பல நிகழ்ச்சிகளையும், அந்த மயக்க நிலையிலே அலை யலையாகத் தோன்றும் நினைவுகளையும், தொடர்பாகவும் தெளிவாகவும் நினைவிலே கொண்டுவர முடியும். ஆனுல், ஹிப்னுடிச மயக்கம் தீர்ந்து முழுவதும் விழிப்பு நிலை ஏற்பட்டதும், இவை எல்லாமே நிலைவிலிருப்பதில்லை. சில நினைவுகள்—வலுவானவை மட்டும்—நிலைக்கின்றன; வலுவற்றவை மீண்டும் போய்ப் பதுங்கி ஒதுங்கிவிடுகின்றன. 'ஆத்மாவின் செயல்' என்றுதான் இப்படி மறப்பதைச் சொல்லவேண்டும்.

ஹிப்னுடிச மருத்துவரின் சிறுசிறு கருத்துக்களையும் சொற்களையும் உணர்ந்து, அவற்றிற்குப் பணியும் நோயாளி, நேரம் கழியக்கழியத் தனக்கென்று எதுவுமே நினைவுகள் இல்லாமல், மருத்துவரின் விருப்பப்படியே தாமும் எண்ணத் தொடங்கிவிடுவார். அவர் சிரித்தால் இவர் சிரிப்பார். அவர் சினந்தால் இவர் சினங்கொள்வார். இப்படியான அடிமை நிலையில், 'இன்னுர் சொன்னபடி கேட்கவேண்டும்' என்று கட்டளையிட்டு விட்டால் போதும். அவர் அப்படியே அந்தப் பிறர் சொன்னபடியும் கேட்கத் தொடங்கிவிடுவார். இப்படி ஹிப்னுடிசத்தால் ஒருவரை நமக்கு உட்பட்டவராகச் செய்வது மட்டும் அல்லாமல், மற்ருெருவருக்கும் உட்பட்டவராக, அடிமையாக இஷ்டப் படி செய்துவிடவும் முடியும். செய்து பிறருக்கும் உதவ முடியும்.

மனம் விழித்திருக்கும்

இப்படிப்பட்ட அயர்ந்த நினைவிழந்த உறக்க நிலையிலும், மனம் மட்டும் விழிப்போடு இருக்கிறது இதற்கு நல்ல உதாரணம் தாயும் குழந்தையும் என்று சொல்லலாம். தாய் அயர்ந்து உறங்குவாள். அந்த உறக்கத்திலும் அவள் மனம் மட்டும் அருகில் உறங்கும் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கும். அது சிறிது அசைந்தாலும், அல்லது

அழுதாலும், அவள் கை தானுகவே குழந்தையைத் தட்டிக் கொடுக்கத் தொடங்கிவிடும். இவை எல்லாம், மனத்தைத் தான் ஹிப்னுடிசத்தில் மருத்துவர் தனக்கு உட்படுத்துகின்ருர் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தும்.

கெடுதல் செய்யார்

ஒரே நினைவு, ஒரே கவனம், ஹிப்னுடிச மருத்துவர் இடும் கட்டளை, சொல்லும் சொல், இதைத் தவிர, செயற்கைத் தூக்க நிலையிலே இருப்பவருக்கு வேறு எதிலுமே மனம் செல்லாது. அவர் மனம் பரிபூரண சரணுகதி நிலையையே அடைந்துவிடுகின்றது. அவருடைய ஒழுக்கங்கள், ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகள் ஆகியவை மனத்தின் முடிவுகள். ஆதலால், அவற்றை அந்த நிலையிலும் எளிதாக எவராலும் அசைக்க முடியாது. கற்பு நெறியில் உறுதியோடு இருக்கும் ஒரு பெண்ணைச் செயற்கையாகத் தூங்கச் செய்து கெடுத்துவிடலாம் என்று நினைப்பது அடிமுட்டாள்தனமானது; முடியாதது. இப்படியே, எவரையும் கொலை களவு முதலிய குற்றங்கள் செய்யும்படி தூண்டிவிடவும் இயலாது. இதையும் நன்ருக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

போர் எழுச்சி முழக்கம்

போர்முனைக்குச் செல்லுவதற்கு முன்பாகப் பாசறையிலே இருக்கும் போர் வீரர்களின் மனத்தில் எவ்வளவோ நினைவுகள் எழுந்து அலைமோதிக் கொண்டிருக்கும். ஆனல், போர் எழுச்சிக்கான முழக்கம் ஒலிக்கத் தொடங்கியதும், அவர்கள் எல்லாவற்றையும் அப்போதே மறந்துவிடுவார்கள். கம்பீரமாக நிமிர்ந்து களத்தை நோக்கி வீர நடை போடத் தொடங்கிவிடுவார்கள். 'மிலிட்டரி பாண்டின்' கூட்டொலிக்கு இப்படிப் போர்வீரரின் மனத்தை ஒரே நினைவிலேயே ஒருமுகப்படுத்திச் செலுத்தும் ஒலியதிர்வு இருக்கிறது. இப்படிச் செய்து எழுச்சிப் படுத்துவதும் ஒருவகையான ஹிப்னுடிச முறைதான் என்று சொல்ல வேண்டும்.

இரட்டை மனிதர்களாக உலகில் சிலர் இருக்கிருர்கள். நல்லவர்களாக, ஒழுக்கமானவர்களாக இருக்கும் இவர்களே, சில சந்தர்ப்பங்களில், மிகவும் கொடியவர்களாக, கொலேகாரர்களாக அப்படியே மாறிவிடுகின்ருர்கள். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமற்ற நயவஞ்சகர்களாகிவிடுகின்ருர்கள்; மிகவும் தீயவர்களாகி விடுகிருர்கள்.

விழிப்பும் மயக்கமும்

"ஹிப்னுடிச நிலேயில் இருப்பவர்கள், தாம் விழிப்பு நிலேயிலே இருக்கும்போது, செய்வதற்கு வெறுக்கும் எந்தச் செயலேயுமே, மயக்க நிலேயிலும் செய்யமாட்டார்கள். மீண்டும் மீண்டும் வற்புறுத்திஞலும், அதனுல் பயன் கிடையாது. அதிகமாகக் கடிந்து வற்புறுத்தி அவர்களே மருத்துவர் மிரட்டினுல், அவர்களிற் பலர் விழிப்பு நிலேக்கு வராமற் போய்விடுவதும் நேரலாம்'' என்று பிரஞ்சு நாட்டுப் பேராசிரியரான பிட்ரஸ் என்பார் கூறுகின்ருர்.

"ஒரு இளவயதுப் பெண்ணே எளிதாகவே மயக்கி விட்டோம். எந்தச் சிறுசெயலேயும் அவள் எங்கள் கட்டளேப்படியே செய்து வந்தாள். சூன்யக் காட்சிகளேயும் செயல்களேயும் சொன்னபடியே கண்டுவந்தாள். ஆனுல், அவளேக் கையைத்தூக்கி யார் கழுத்தையும் கட்டிக் கொள்ளும்படி செய்வதற்கு மட்டும் எங்களால் முடியவே இல்லே. கடுமையாகச் சொன்னுல், கையை மேலே தூக்குவாள். ஆனுல், உடனே கீழே போட்டுவிடுவாள். அவளால் அதைச் செய்யவே முடியவில்லே.

இன்னெரு இளம் பெண்ணே, 'இந்தச் இளவயது மருத்துவருக்கு அன்போடு ஒரு முத்தம் கொடு' என்று அவளே ஏவினேம். அவள் விழிப்படைந்ததும் நேரே அவரிடம் சென்ருள். அவர் கையைத் தூக்கினுள். ஆனுல் முத்தம் கொடுக்கமட்டும் முடியவில்லே. 'நான்கூட முத்தமிட விரும்புகின்றேன் டாக்டர். ஆனுல், என் பண்பாடு அதற்கு இடம் தரவில்லே' என்று வருத்தத்துடன் அவள் சொன்னுள்,

மேற்சொன்ன பேராசிரியர் தம் மற்றொரு அநுபவத்தை இப்படிக் கூறுகின்றார். இப்படிப் பல சம்பவங்கள், அநுபவங்கள் உலகில் உள்ளன. மனம் ஒன்றில் ஈடுபடாமல் போனால் எதையுமே எளிதாகச் செய்துவிட முடியாது.

எதிர்ப்பு என்பது எவ்வளவோ வகைகளில் உண்டாகலாம். ஒரு பெண்ணை 'மேசைமேல் இருக்கும் பர்சை எடுத்து உன் பாக்கெட்டில் போட்டுக்கொள்' என்றோம்; அவள் அப்படியே செய்தாள்; ஆனால், அடுத்த நொடியே 'இது என் பர்ஸ் இல்லை டாக்டர். பிறருடைய பர்சை நான் என் பையில் வைப்பது நியாயமில்லை.' என்று சொல்லித் திரும்பத் தந்துவிட்டாள்.

இதேபோல மற்றொரு பெண்ணை 'உடைகளைக் கழற்றி விடு; சென்று குளித்துவா' என்று ஏவினோம்; அவள் தன் கடைசி ஆடையை எடுக்கும் முன்பாக மூர்ச்சை அடைந்து கீழே விழுந்துவிட்டாள். அவளால் அதைச் செய்யவே முடியவில்லை. ஒழுக்கங்கெட்ட அந்தச் செயலை அவள் செய்யவே மாட்டாள்!

இப்படி அறிஞர்கள் தம் அநுபவங்களை நமக்குச் சொல்லுகிறார்கள்!

நோயாளியை வசதியாக ஒரு சாய்வான கட்டிலில் படுத்துக் கொள்ளும்படி செய்யுங்கள். 'சில நொடிகளில் நீ அயர்ந்து உறங்கப் போகிறாய்' என்று அழுத்தமாக நிறுத்திப் பன்முறை சொல்லுங்கள். 'அமைதியான, ஆழ்ந்த, நிம்மதியான நல்ல தூக்கம்' என்றும் அடிக்கடி சொல்லுங்கள். நெற்றி முதல் முழங்கால் வரையும் பலமுறை பார்வையையும் ஊடுருவுமாறு செலுத்துங்கள். வலது கையை நோயாளியின் நெஞ்சிலும், இடது கையை நெற்றியிலும் வைத்து 'ஆழ்ந்து அமைதியாக உறங்குக' என்று சொன்னால் போதும். அவர் அப்படியே நினைவு மறந்து தூக்கநிலையில் முழுவதும் ஆழ்ந்துவிடுவார். மருத்துவர் நோயாளியை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும் முறைகளை ஒரு போதுமே கையாளக்கூடாது.

நரம்புப் பலவீனமுள்ளவர்கள் மூர்ச்சையடைந்து நினை விழந்து விழுந்துவிடுவதும் நிகழலாம். இந்த நிலையிலிருந்து அவரை மீளவும் துயில் நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். காலையோ கையையோ ஒருவகை நிலையிலே இருக்கும்படி வைத்து, நெற்றியைத் தொட்டு, சில தடவை கைகளை அசைத்தும், பார்வையைச் செலுத்தியும், 'தூங்கு' என்று சொன்னுல் போதும், இந்தத் துயில் நிலையிலோ தன்னை இழந்த நிலையிலோ எந்த விபரீத விளைவுகளும் உண்டாவ தில்லை. நோயாளி மனநோயாளியாகவோ, நரம்புத் தளர்ச்சி உடையவராகவோ இருந்தால்மட்டும், சற்றுக் கவனமாக, இருக்கவேண்டும். எதிலும் அவசரப்படக் கூடாது.

இருதயம் பாதிக்கப்பட்டவர்களையும், இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களையும், ஹிப்னுடிசம் செய்வது கூடாது என்பதே பலரின் கருத்தாகும். இத்தகையவர்களிடம் ஒரு போதும் நாம் ஹிப்னுடிச சோதனைகளையும் செய்யக் கூடாது. அவர்களின் உயிருக்கே கெடுதல் உண்டானுலும் உண்டாக லாம்.

மயக்க மருந்துகள்

மயக்க மருந்துகள் மூளைப்பகுதிகளில் படிந்து மயக்கம் தருகின்றன. அங்கு நினைவுகள் எழாமல் மறைக்கின்றன. உணர்வும் கிளராமல் சிதறுகின்றது. நிகழ்ச்சிகள் எவையும் மனத்தில் பதிவதில்லை. இந்த மயக்க நிலை சில நொடிகளோ அல்லது நாட்களோ கூட நீடிக்கவும் செய்யலாம்.

மனநோயின் குணங்குறிகளுக்கும், மயக்க மருந்துகளின் விளைவுகளுக்கும் இடையே வேறுபாடுகள் உண்டு. மூளையின் களைப்பு—உணர்விழப்பு—உண்டாவதும் சில துறைகளில் நரம்புகளின் இயக்கங்கள் நின்று போவதும், மயக்க மருந்துகளால் அவற்றின் விளைவுகளால் உண்டாகலாம். இப்படிப்பட்ட எந்தப் பின்விளைவுகளும் ஹிப்னுடிசத்தால் ஒருபோதும் ஏற்படவே ஏற்படாது.

எகிப்தியர் மந்திரக் கண்ணாடி

எகிப்தில் சில மந்திரவாதிகள் மந்திரக் கண்ணாடிகள் பலவற்றைப் பயன்படுத்தித் தெளிவுக் காட்சிகள் பலவற்றை வெளிப்படுத்துவதும் உண்டு. சிறு வயதுக் குழந்தையை அழைத்து மந்திரக் கண்ணாடியின் மத்தியிலுள்ள கருப்பு வட்டத்தையே அசையாமல் உற்றுப் பார்க்கும்படி சொல்வார்கள். பார்க்கப் பார்க்க முதலில் பார்ப்பவரின் முகம் தெரியும். அதன்பின் பல விஷயங்கள் அடுக்கடுக்காகத் தோன்றும். பிறர் கேள்விகட்குப் பதில்களும் காட்சிகளாக வெளிப்படும். சில மந்திரங்கள், புகைகள் சக்கரங்கள் ஆகியவற்றையும் அவர்கள் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். இறந்துபோன பலரையும் அழைத்தால் அவர்கள் இந்தக் கண்ணாடியில் வந்து தோன்றுவார்கள். இதைத் தாமே நேரில் கண்டதாக என்று கார்ல் செக்ஸ்டஸ் என்னும் நிபுணர் கூறுகின்றார்.

ஜிப்சியின் திரிகால ஞானம்

கிறிஸ்டியன் என்பவர் டென்மார்க் அரசகுடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இவர் 8-4-1818 இல் பிறந்தவர். ஏழ்மையான குடும்பம் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். இவர் லூயிஸ் சிமோட்டியைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். இவருக்கு மூன்று பெண்கள் பிறந்தனர். அவர்கள் அலெக்சாண்டிரா, டாக்மார், தைரா என்றும் பெயருள்ளவர்கள். அவர்கள் கையைப் பார்த்து, ஒரு ஜிப்பி சொன்னபடியே அலெக்சாண்டிரா ஏழாவது எட்வர்டை மணந்து பிரிட்டனின் சக்கரவர்த்தினியானாள்; டாக்மார் ரஷியச் சக்கரவர்த்தியை மணந்து ரஷ்யாவின் 'சாரிணி' ஆகத் திகழ்ந்தாள்; தைரா ஒரு ஜர்மன் இளவரசனை மணந்து கொண்டாள். சொல்லும் போது எவரும் அதை நம்பாது சிரித்தாலும், இது பின்னர் உண்மையானதை வரலாறு கூறுகின்றது. இப்படி வருங்காலத்தை உரைக்கும் சக்தியுடைய ஜிப்சிகள் பலர் இருந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய திரிகால ஞானம் என்னும்

மனேசக்தி தான் இதற்குக் காரணமாகும். இந்தச் சக்தி சிலருக்குச் சில சமயங்கள் தாமாகவே எழுந்து வெளியாகிப் பளிச்சிடுவதும் உண்டு.

காந்தக் கட்டு

மெஸ்மர் நோயாளிகளைத் தூங்கவைப்பதற்குக் காந்தக் கட்டைப் பயன்படுத்தி வந்தார். பல காந்தக் கம்பிகளை சேர்த்து அமைத்தது அது. அது பலருக்கு எளிதாகச் சிகிச்சை செய்யவும் உதவியாயிருந்தது, இதற்கு 'லோட் ஸ்டோன்' என்று பெயர். இதை மேலும் கீழும் அசைத்துக் காந்தக்கதிர்ப்பாய்ச்சலை உண்டாக்கினர் டாக்டர் மெஸ்மர். காந்தத்தின் இயற்கையான கவர்ச்சித் தன்மை இப்படி இந்தத் துறையிலும் பயன்பட்டு வந்தது. பழங்கால நாகரிக நாடுகள் எல்லாம் காந்தத்தைப் பயன்படுத்தி வசீகரச் செயல்களைச் செய்து வந்தன. அல்லது சில வசீகர மூலிகைகளையும் மைகளையும் பிறவற்றையும் பயன்படுத்தி வந்தன.

தெரிந்து பழகவேண்டும்

இளமையும் உடல் வளமும் உடையவரோடு நெருங்கிப் பழகுவதன்மூலம், பலர் முதுமையின் தளர்ச்சியையும்நரம்புத் தளர்ச்சியையும் எளிதாகவே வெற்றி பெற்றிருக்கின்றனர்கள். நரம்புத்தளர்ச்சி சம்பந்தமான நோய்கள் பலவும் இப்படிப் பழகுவதன் மூலம், விரைவிலே நீங்கியதாகப் பல வரலாறுகள் சொல்லுகின்றன.

அவெரென் மலைப்பகுதிகளிலுள்ள தங்கும் விடுதிகளிலே ஒரு வழக்கம் இருந்தது. புதிதாக வருபவர்கள் அறை எடுக்கும்போது, அந்த அறையின் படுக்கையிலிருந்து அழகும் இளமையுமுள்ள ஒருவன், அல்லது ஒருத்தி, படுத்திருந்து எழுந்து செல்வதுண்டு. இப்படிச் செல்வதை வருபவர்கள் காண்பார்கள். இதனுல் உண்டாகும் மன எழுச்சி தங்குப வர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும் தந்து வந்த

தாம். 'நீ கை தொட்டது எட்டியாயினும் எனக்கு இனிப்புக் கட்டி' என்று காதலன் காதலியிடம் புனைந்துசொல்வதும், அப்படியே நினைத்து நினைத்து மகிழ்வதும் எல்லாம், இந்தத் தொடர்பின் சக்திப் பாய்ச்சல் என்னும் காரணத்தால் உண்டாகும் உணர்வுகள்தாம்.

வலிகள் அகலும்

ஹிப்பாகிரட்டஸ் என்னும் கிரேக்க ஞானி இன்றைய மருத்துவத்தின் 'ஆதிகுரு' என்று போற்றப்படுகின்றவர். அவர், "அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் ஒரு நோயாளியைக் கையால் தடவிக் கொடுப்பது அவன் வலிகளைப் போக்கும் சக்தி வாய்ந்தது" என்று கூறுகின்றார். "ஞானபுருஷர்கள் ஆசிர்வதித்தால் நோய்கள் அனைத்தும் போய்விடும்" என்னும் நம்நாட்டு நம்பிக்கையும் இந்தச் சக்திப் பாய்ச்சலின் பயனாக மக்கள் அடைந்த அநுபவமே ஆகும்.

புறாவின் இரத்தம்

ஹவ்லாண்டு என்பவர், புதிதாகக் கொல்லப்பட்ட விலங்குகளின் உடல்களை வாத நோயால் மரத்துப் போன மனிதர்களின் உடற்பகுதிகளின் மீது வைத்துக் கட்டி வைத்தால் அந்த நோயாளிகள் அதனால் குணமாவார்கள்" என்று கூறியிருக்கின்றார். கடுமையான தசை வலிகளுக்கும் இது நல்ல மருந்து என்கிறார். பொதுவாக, இந்த வகையான நரம்புக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்குப் புறாவை அறுத்து அதன் பச்சை இரத்தத்தை அந்தப் பகுதியில் அழுத்தித் தடவிவிடுவதன்மூலம் நல்ல குணம் விரைவாக ஏற்பட்டதை என் அநுபவத்திலேயே நேரிற் பன்முறை கண்டிருக்கின்றேன். இந்த மருத்துவ மரபு தமிழ் நாட்டிலும் கேரளாவிலும் நரம்பியல் மருத்துவம் என்னும் தனி மரபாகவே வளர்ந்துவலுப்பெற்றிருக்கிறது. தடவுவது, நரம்புகளைச் சுண்டி இழுத்து விடுவது, மெல்லத் தட்டுவது, இப்படிச் செய்தே பல நோய்களை இந்த வைத்தியர்கள் மிக மிக அதிசயிக்கும் வகையிலே குணப்படுத்தி விடுகின்றார்கள்,

உடலின் நரம்பியல் கூறுகளை நன்ருகத் தெளிவாக அறிந்த வர்கள் இவர்கள். சுளுக்கு, கால்கை முடக்கம், கழுத்து முடக்கம் போன்ற நோய்களுக்கு இன்றும் இந்த மருத்துவ மரபுதான் கிருமங்களில் நிலவி வருகின்றது. பலரும் இதனுல் விரைவில் நலமடைந்தும் வருகின்றனர்.

ஆசிரியர்கள் அதிக நாள் வாழ்வர்

புகழ்பெற்ற செர்மானிய மேதையும் உடலியல் நிபுணரு மான ஹாவ்லாண்டு என்பவர்; "பள்ளிக் கூடத்து ஆசிரியர் கள் எல்லாரும் நெடுங்காலம் நலத்தோடு உயிர்வாழ்வதற்கு, அவர்கள் சிறுவர் சிறுமியரோடு நாள்தோறும் நெருங்கிப் பழகி, அவர்கள் உணர்வுகளோடு தாமும் கலத்து இருப்பது தான் காரணம்" என்று கூறுகின்ருர். இது மிகவும் உண்மை யானது என்பதை நாமும் நம் அநுபவத்தில் நேராகக் கண்டி ருக்கிரும்.

சிகிச்சைக் காலம்

நரம்புக் கோளாறுகள் பொதுவாக மூன்று வகையாக ஏற்படுகின்றன. முதல்வகை, குறிப்பிட்ட சில புலன் உணர்வுகள் தோன்ருமலே போய்விடுவது; இரண்டாவது வகை அந்த உணர்வுகளை மனம் ஏற்று அதற்கான மறுதலை உணர்வுகளைப் பிறப்பிக்காமல் செயலற்றுப் போவது; மூன்ருவது வகை சில உணர்வுகள் அளவுக்குமீறிப் போய் விடுகின்ற ஒரு நிலை. இந்த மூன்று நிலையையும் குணப்படுத்து வதற்கு ஏற்ற காலம முற்பகல் நேரமே என்பது டாக்டர்கள் ஒப்புக் கொள்ளும் உண்மை. இதற்கு அந்த நேரத்தில் நோயாளிக்குள்ள சிகிச்சையை ஏற்கின்ற தன்மையும், மருத்துவருக்குக் காந்த சக்தி வலுப்பெற்றுச் சக்தியுடன் செல்லும் தன்மையுமே ஆகும். மாலைக் காலம் இந்த நோய்களை அதிகமாக்கும் காலம். அது சிகிச்சைக்கு ஏற்ற நேரம் ஆகாது. இதற்குச் சூரியனின் கதிர்ப் பாய்ச்சலும் ஒரு காரணம் ஆகலாம்.

விலங்குகளும் ஹிப்னாடிசமும்

குதிரைகள் நாய்கள் மாடுகள் போன்ற விலங்குகள் தம் எசமானர்களின் ஹிப்னாடிச மனோசக்திக்கு உட்பட்டுத் தான் இயங்குகின்றன. நம் நாட்டினர் இதை நன்றாகவே அறிந்து கையாண்டு பலன் பெற்றும் வந்தார்கள். அவற்றைத் தடவுவதும், தட்டிக் கொடுப்பதும், சொரிவதும் இந்தக் காந்த சக்திப் பாய்ச்சல் மூலம் அவற்றை வசப்படுத்து வதற்குத் தான். பாம்புகளும், பல கொடிய விலங்குகளும் இந்தக் காந்தசக்தியால் எளிதாக வசமாக்கப்பட்டு, பல செயல்களைச் செய்து வருகின்றன. உடல் அளவிலும் சக்தியிலும் மிகப் பெரிய யானையையும் மனிதன் அடக்கியாள் வதும், முரட்டுக் குதிரைகளைப் பழக்கிப் பயன் அடைவதும். மனிதனின் நோய்மையான உடற்பலத்தால் அல்ல; அவனு டைய மனோபலத்தால்தான் என்பதை அனைவரும் அறிவோம். அந்த மனோபலம் வலிமை அடைந்தால், அது இன்னும் பல செயல்களுக்கும் வெற்றியளிக்கும் சிறந்த துணையாக விளங்கு கின்றது. புல்லாங்குழலுக்கும் மகுடிக்கும் நாகங்கள் மயங்கு வதும், இந்தக் காந்தசக்தி அதிர்வுகளின் விளைவுகள்தாம் என்று முன்னரே கூறியிருக்கின்றோம். பிரேசில் நாட்டிலே ஆமைகளைக்கூட மடக்கி வித்தை காட்டுகின்றார்கள் சிலர். குரங்காட்டிகளை நமக்கு நன்றாகவே தெரியும். பொதுவாக, ஹிப்னாடிச மருத்துவர்கள், முதலில் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள வர்கள் மூலம் தம்முடைய சக்தியைச் சோதித்து, அதில் வெற்றி கண்ட பின்னரே, நோயாளிகளிடம் செலுத்துவதற்கு முயல்தல் வேண்டும் என்றோம். எடுத்தவுடனே நோயாளி களிடம் சக்திப் பாய்ச்சலைச் செலுத்தத் தொடங்குவது மிகவும் ஆபத்தானது. எதிலும் அநுபவமும், சாதக பாதகம் பற்றிய அறிவும் வேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது. நிதான மாக, படிப்படியாக, மன உறுதியோடு முயற்சியும் பயிற்சி யும் தெளிவும் பெற்றதன் பின்பே, தொழில் ரீதியாகச் செயற்பட வேண்டும். இதிலும்கூட, நல்ல தேர்ச்சி பெற்ற வர்களின் கண் காணிப்பில் சில ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்று,

அதன்பின் சொந்தமாகச் சிகிச்சை செய்ய முற்படுவது மிகவும் உத்தமமாகும்.

தொலேவும் காலமும் கடந்தது

தொலேவில் உள்ளவரையும் ஹிப்னுடிசத்தால் நம் ஏவலுக்கு உட்படச் செய்யலாம். இதற்குச் சிறந்த மனே வலிமையும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறமையும், தியானம் மூலம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனத்தை ஒரே சிந்தனேயில் நெடு நேரம் நிற்கும்படி செய்யும் சக்தியும் பெறவேண்டும். பேச்சின் ஒலிஅலேகள் பிறர் காதுகள் மூலம் சென்று அவரை வசியப்படுத்துகின்றன. கண்பார்வை மூலம் ஒளிக்கதிர்கள் பாய்ந்து வசியம் செய்கின்றன. ஸ்பரிசத்தின் மூலம் காந்தசக்தி பாய்ந்து வசியம் செய்கின்றது. நினேவின் சக்தி இவற்றைவிட மிகவும் மேலானது. இவற்றை விட மிகவும் வலிமையுள்ளது. அது நுட்பமாகப் பாய்ந்து சென்று செயல் புரிகின்றது. காலம் தூரம் அதற்கு இல்லே. ஆயிரம் மைலுக்கு அப்பால் உள்ளவரையும் அரை நொடியில் சென்று அடைந்து செயலேச் செய்துவிடுகின்றது. சித்தர்கள், மகான்களிடையே இந்தச் சக்திதான் பரிபூரணமாக நிரம்பி யிருந்தது. ஆத்மசக்தி என்னும் தெய்வீக சக்தியும் இதுதான்.

தூக்கத்தில் நடத்தல்

மருத்துவரால் ஏற்படுத்தப்படும் ஹிப்னுடிச மயக்க நிலேயானது, சிலருக்குத் தாஞகவே இயற்கையாகவே உண்டாவதும் உண்டு. தூக்கத்தில் நடக்கும் நிலேமை எல்லாம் இப்படி இயல்பாக ஏற்படும் மனமயங்கிய விழிப்பு நிலேதான்.இதில் நிகழும் செயல்களுள் எதுவும் விழித்திருக்கும் நிலேயில் இவர்களுக்கு நினேவில் இருப்பதில்லே. மேலும் இவர்கள் அப்போது செய்யும் விபரீதச் செயல்களே விழிப்பு நிலேயில் செய்யவும் முடியாது. இதனுல்தான் இந்தத் தூக்கத்தில் நடப்பவர்களே எவரும் இடையிலே நிறுத்தி விழிப்பு உண்டாக்கிவிடக் கூடாது என்கிறுர்கள். மனம்

எந்த வகையில் உடலியக்கங்களை ஏவிச் செயற்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதற்கு இத் தூக்கமயக்க நிலை ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு ஆகும்—உடலைத் தன் இஷ்டம்போல ஆட்டி வைக்கவும் மனத்தால் முடியும் என்பதை இதனால்அறியலாம்.

ஹிப்னாடிச நிலைபற்றிய அறிவியல் துறையில், அயராமல் பாடுபட்டு உழைத்துப் பல உண்மைகளைக் கண்டறிந்து கூறியவர்கள் எண்ணற்ற மேதைகள். பூர்வகாலத்தில் இருந்தே, இந்தத் துறையிலே மக்கள் நல்ல அநுபவஞானம் பெற்றிருந்தார்கள், அநுபவப் பயிற்சியும் அடைந்திருந் தார்கள். இதையும் நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

மனோசக்தியை வளர்த்து, மனத்தின் வழியாகஆத்மாவை அறிந்து, அதன் சக்தியையும் பெருகச்செய்து, நம்மை நாம் தெய்விக நிலைக்கு, சர்வ சக்தி வாய்ந்த நிலைக்கு உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே பிறவியின் பயனாகவும் கருத வேண்டும்.

13. ஆவிகளின் அற்புத உலகம்

இந்த நூலில் இதுவரை பல செய்திகளைப் பற்றியும் படித்துள்ளோம். அவை எல்லாம் உடலும் உயிரும் சேர்ந்த தான, இந்த மக்கள் வாழ்வின் தொடர்பு உடைய செய்திகள் தாம். உடல் இல்லை என்ருல் உயிரும் செயற்படாது என்று இதனுல் பலர் எண்ணி விடலாம். உயிர் வேறு, உடல் வேறு; உயிர் மிகவும் நுட்பமானது; உடலுள் இருப்பது; அதன் தொடர்பான சில செய்திகளை இந்தப் பகுதியில் நாம் காணலாம்.

ஆவிகள் யாவை?

பொதுவாக ஆவிகள் என்பவை எல்லாம் நம் மனிதப் பிறப்பைப்போல ஒருவகைத் தனிப்பிறவிகள் என்று தத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. படைப்பிலேயே பஞ்சபூதச் சேர்க்கை இல்லாத ஒருவகை நுண்ணுடம்பு பெற்றவை இவை. மனிதனைப்போலச் சிந்தையும் செயலும் எண்ணமும் இவற்றுக்கு உண்டு. என்ருலும்,மனிதனைப்போல பருவுடலில் கட்டுப்படாததால் இவை மகா சக்தி வாய்ந்தவை என்றும் சொல்லப்படுகின்றன.

'மக்கள் தேவர் நரகர்' என்று இலக்கண ஆசிரியர்கள் இந்தப் பிறவிகளை வகுத்துள்ளனர். உயர்ந்த நிலையிலுள்ளவை தேவர்களாகவும், தீயவும் இழிந்தவுமான நிலையிலுள்ளவை நரகர்களாகவும் கொள்ளப்படுகின்றன.

ஊர்வன	பதினொன்று
மானுடம்	ஒன்பது
நாற்கால்	பத்து
பறவை	பத்து

தேவர்	பதினாறு
தாவரம்	நாலைந்து
மானுடம்	ஒன்று

என்று பிறவிகளை வகுப்பார்கள். கின்னரர், கிம்புருடர், நரகர், கருடர், வித்தியாதரர், இராக்கதர், பூதர், பைசாசர், வேதாளர் என்று சொல்லப்படும் பிறவிகள் எல்லாம். இந்த வகையைச் சேர்ந்தவைதாம்.

ஆவியும் நாமும்

இவை பிறவி எடுப்பதில்லை. ஆனால், உணர்வுகள் உடையவை. இவையே சில சமயம் மனிதர்களைத் தம் ஆதிக்கத்திற்குள் கொண்டு நன்மை தீமைகள் செய்வதும் உண்டு. சில சமயங்களில் மனிதர்கள் மந்திர மனோசக்திகளால் இவற்றுள் சிலவற்றைத் தமக்குச் சித்தியாக்கி அவற்றை ஏவிச் செயல் செய்வதும் உண்டு. தெய்வங்கள் பொதுவாக நன்மைதரும் ஆவிவடிவ உயிர்களாகவும், பேய் பிசாசுகள் போன்றவை தீமைதரும் ஆவி வடிவங்களாகவும் சொல்லப்படுகின்றன. தெய்வங்களை வேண்டியும் விழாவெடுத்தும் மக்கள் நன்மைபெற முயன்று வருவதும், பேய் பிசாசுகளைப் பலியிட்டுத் திருப்திப்படுத்தி ஏவிச் செயல்செய்ய வைப்பதும் பழைய மரபாக இருக்கிறது. இவை மக்களோடு ஏதோ, ஒருவகையில் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகின்றன. தொடர்பு கொள்வதும், அதன்மூலம் பல செயல்களைச் செய்வதும் பற்றிய வரலாறுகள், கதைகள் மிகப் பல.

மக்கள் நம்பிக்கை

கூளிகள் பூதங்கள், பைசாச கணங்கள் போன்றவை எல்லாம் காளி தேவியின் பரிவாரங்களாக நம்பப்படுகின்றன. இவற்றைப் பற்றிய கதைகள் ஏராளம். அறிந்தோ அறியாமலோ மக்களின் நம்பிக்கையையும் இவை பெற்றுள்ளன.

சிறு தெய்வ நம்பிக்கைகள்

சந்திக்குச் சந்தி காணப்படும் சிறு தெய்வங்களுக்குரிய கோயில்கள், இந்த நம்பிக்கை எவ்வளவு ஆழமானது, எவ்வளவு பரந்தது என்பதைக் காட்டும்.

இவை மக்கள்பால் வந்து நிற்கும்போது, அதை 'மருள்' என்கிறார்கள். 'மருளாடி' என்றும் 'வெறியாடி' என்றும் இந்த 'மீடியம்கள்' குறிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள்மூலம் இவை பல புதுமைகளைச் செய்து வருகின்றன. ஆவியுலகில் இருப்பதால் காலமும் இடமும் இவைகட்கு இல்லை. ஆகவே, இவை 'பலருக்குப்' பல உதவியான அறிவுரைகளையும், வருங்கால பலன்களையும் செய்திகளையும் சொல்லியும், பலரை இஷ்டம்போல் ஆட்டிப் படைத்தும் வருகின்றன.

நல்லவையும் தீயவையும்

உலகிலுள்ள எல்லா மதநூல்களும் இந்த ஆவி வடிவ உயிர்களைப் பற்றிக் கூறுகின்றன. நல்லவைபற்றியும் தீயவை பற்றியும் பேசுகின்றன. இவற்றை வசப்படுத்தும் மரபுகள் பற்றியும் இவைகளின் சக்தி பற்றியும் தனியாகப் பல நூல்கள் உள்ளன.

இவற்றுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தவர்கள் பொதுவாகக் குறிகாரர்கள், மந்திரக்காரர்கள், பூசாரிகள் என்போர் ஆவர். இவர்கள் மூலமாக, இவைகளின் உலகத்து வரத்தும் போக்கும் நிகழ்ந்து வருகின்றன.

சாவே கிடையாது

இவைபோலவே, மனித உயிரும் உடலைவிட்டுப் பிரிந்த பின் ஆவிவடிவில் உலவிவருகின்றது என்பார்கள். பிறவியில் ஒவ்வொருவருடைய ஆயுளும் நிர்ணயிக்கப்பட்டுவிடுகின்றது. இடையில் உயிர் பிரிய நேர்ந்தால்—அதாவது விபத்துக்களால் சாவு நேரிட்டால்—அந்த நிர்ணய காலம் வரை இவை பேய்களாக உலவும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை. மீண்டும்

இவை பிறந்து போவதும் உண்டு. உயிர்கள் மறு பிறவி எடுப்பவை என்பதுபற்றி இன்று பல ஆராய்ச்சிகள் நிகழ்ந்து வருகின்றன. பல ஆராய்ச்சிகள் இப்படிப் பிறப்பது உண்மை என்பதையும் வலுப்படுத்தி வருகின்றன. இந்தச் செய்திகள் அடிக்கடி செய்தித்தாள்களில் வருவதையும் நாம் காணலாம்.

தொடர்பு எப்படி?

இப்படிப்பட்ட ஆவிகளோடு தொடர்பு கொள்வது எப்படி? இதைப்பற்றியும் பல புதிய ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன. ஆவிகள் பேசுகின்றன. எழுதுகின்றன. பல உண்மைகளை எடுத்துக் கூறுகின்றன. பல செயல்களைச் செய்கின்றன. இவை எல்லாம் மீடியம்கள் மூலமாகவே நடைபெற்று வருகின்றன. 'சாவுக்குப் பின்' என்ற ஆராய்ச்சி இந்த வகையில் பல உண்மைகளைத் தெரிவித்து வருகின்றது. இந்த ஆவிகள் சாதாரண மனித உடலில் புகுந்து, அந்த உடலிலுள்ள ஆத்மாவை அடங்கியிருக்கச் செய்துவிட்டு, தாம் அந்த உடலைக் கொண்டு பல காரியங்களைச் செய்து வருவதும் உண்டு. மந்திரவாதிகள் பலர் இந்தச் சக்திகளைப் பயன்படுத்திப் பல அற்புதங்களை நடத்தி வருகின்றார்கள் என்கிறார்கள்.

பொதுவாக, 5 முதல் 9 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளிடம், இந்த மீடியம் சக்தியும், பூர்வ ஜன்ம வாசனையும் நன்றாக வெளிப்படுகின்றது. இப்படி ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். ஆவியுலகத் தொடர்பு சிலரின் பொழுது போக்காகவும், பலரின் வாழ்க்கைத் தொழிலாகவும் உலகம் எங்கும் நடந்து வருகின்றது.

நாம் என்றும் இறப்பதில்லை. நம் உயிருக்குச் சாவே கிடையாது. நம் உடலைவிட்டு உயிர் போன பிறகும், அது நம் அனுபவங்களையும் அறிவையும் மறந்து விடுவதில்லை. இப்படி தத்துவ நூல்களில் எல்லாம் சொல்லப்படுகின்றன.

பிறவிகள் பல

பழம் பிறப்புப் பற்றிப் பல நூல்களிற் பல கதைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. மணிமேகலேயில் இதுபற்றி விரிவாக உரைக்கப்பட்டிருக்கிறது: இது, 'நம் முன்னோர் முன்பே கண்டறிந்த உண்மை இது என்பதைக் காட்டுவ தாகும்.

ஆவியுலகத் தொடர்பு பற்றிய பல உண்மை வரலாறு கள், திடுக்கிடும் செய்திகள் பலவற்றை அறிந்துள்ளோம். ஆகவே, உயிரை வலுப்படுத்திஞல், அது என்றைக்கும் நிலேயாக நிற்கும் என்ற நினேவு நமக்கு வரவேண்டும். இந்த அடிப்படையிலேயே தர்ம சாஸ்திரங்கள் பலவும் எழுந்தன. 'புகழெனின் உயிரும் கொடுக்கும்' இயல்பு, இந்த உயிரின் நிலேத்த தன்மையால் ஏற்பட்டதே யாகும். 'விதி' என்பது இந்த உயிரைப் பற்றித்தான் நிகழ்கின்றது. உயிரால் மனமும், மனத்தால் மூளேயும், மூளேயால் உடலும் படிப் படியே இயக்கப்பட்டு மனித வாழ்வுவட்டம், தொடர்ந்து சுழல்கின்றது. இந்தத் தொடர்புதான் 'ஒழுக்கம், உயர்வு' போன்ற பண்புகளுக்கும், ஈதல் இசைபட வாழ்தல் போன்ற மரபுகளுக்கும் மூலவித்தாக விளங்குகிறது.

மனேசக்தியும் ஆவிகளும்

இதைப்பற்றிய உண்மைச் சம்பங்கள் எண்ணற்றவை. இவையும் மனேசக்தியால் தான், அதன் தெளிவால்தான், அதன் வலிமையால்தான் உணரப்படுகின்றன. மனேசக்தி இல்லாவிட்டால் இவற்றை அறிய முடியாது; தொடர்பு கொள்ளவும் இயலாது. நம் உடலிலுள்ள உயிரைத் தனித்து அறிந்து விட்டால், அதன் மூலம் எல்லா உயிர்களேயும் அறிந்து பழகி, உறவு கொள்ள முடியும். இதுதான் எளி தான வழி; சரியான வழி.

உடல் அவஸ்தைகள் ஒடுங்கிஞல் மனம் விழிப்படை கின்றது. மனம் ஒடுங்கிஞல் ஆன்மா விழிப்படைகின்றது.

ஆன்மா விழிப்படைந்தால் அது தெய்வ நிலையைப் பெற்று விடவே முயற்சி செய்கின்றது. எல்லாருமே இதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

சித்தரின் சாகா நிலை

உடலையும், உயிரையும், அவற்றின் இணைப்பையும், நெடுங்காலம் பேணுவதற்கான மரபுகள் சித்தர் வழிகள் ஆகும். இப்படி உயிரின் தனித்தன்மையை, 'தான்' என்பதை அறிந்து, அதை மனம் வழியாக இயக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மனம் என்னும் மாட்டின் கொட்டம் அடங்கவேண்டும். அடங்கினால், முத்தியும், அதாவது நிலையான பேரின்பமும், நமக்கு, நம் உயிருக்கு உறுதியாகி விடும்.

இந்தப் பகுதி மிகவும் விரிவாக எழுத வேண்டிய ஒரு பகுதியாகும். சமயம் நேரும்போது, 'மரணத்திற்குப் பின்னும் முன்னும்' பற்றிய செய்திகளை எல்லாம் விளக்க முயல் வோம். இங்கே, நாம் அறிய வேண்டியது எல்லாம், மனோ சக்தி பெருக, ஆத்மாவின் விழிப்பு வேண்டும்; விழிப்படைந்த ஆத்மா உடலுள் இருந்தாலும், அதற்கு வெளியிலுள்ள பிற ஆத்மாக்களின் உறவும், அபூர்வ சக்திகளும் அதற்கு உண்டா கின்றன. இதற்கும் மனோசக்தியின் வளர்ச்சி முதன் மையானது இந்தத் தொடர்புகளால் மனோசக்திகள் கூடுவதும், குறைவதும் உண்டாகின்றன இவற்றை இந்தப் பகுதியில் உணர்ந்தால் போதும். அந்த ஆவி உலகத்தோடு தொடர்பு கொள்ளலாம். அவை நமக்கு உதவியாகப் பலவகை நன்மைகளையும் செய்யும். அதற்கு முயற்சிக்கும் மனோவலிமையும்—தியான சக்தியும்—நமக்கு வேண்டும். 'எந்நாளும் இன்பமே துன்பம் இல்லை' என்ற நிலையும் அப்போது நமக்கு உண்டாகும்.

15. யோகாசனங்களும் மனோசக்தியும்

யோகாசனப் பயிற்சிகளுள் சிலவகைபற்றி முன்னர்ப் பிராணாயாமம் என்ற பகுதியிலே சில செய்திகளைச் சொல்லி யிருக்கின்றோம். இந்தப் பகுதியில் மனம் பிராணன் இரண் டையும் இணைத்து, உடலைச் சிலசில ஆசனங்களிலே-இருப்புக் களிலே - இருக்கவைத்து, அதன் மூலம், உடலுக்கும் உயிருக்கும் மனத்துக்கும் வலிமை உண்டாக்கும் சில அடிப் படைச் செய்திகளைமட்டும் இங்கே காண்போம்.

உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமும்

யோகாசனங்கள் என்ற பயிற்சிகள் வேறு. உடற் பயிற்சிகள் என்னும் பயிற்சிகள் வேறு. இரண்டும் ஒன்றல்ல. முன்னது உயிரையும் உடலையும் வலுப்படுத்துவது. பின்னது உடலைமட்டுமே வலுப்படுத்துவது. யோகங்கள் பற்றிப் பல நூல்கள் இருந்தாலும், பதஞ்சலி யோக சூத்திரம் ஆதியானது, அடிப்படையானது, பலவாயிரம் வருஷங் களுக்கும் முற்பட்டது. இதனைப் பின்பற்றியும், பல ஞானி களின் அநுபவங்களை ஒட்டியும், பிற்காலத்தில் பல யோக மரபுகள் எழுந்தன. இந்த மரபுகள் பலவும், இருக்கைகள் பலவும், இரத்த ஓட்டத்தையும், நரம்புகள், மூளை, சுரப்பிகள் இவற்றின் இயக்கங்களையும் செம்மைப்படுத்தி, வலுப்படுத்தி உடலையும் மனத்தையும் வளமையாக்கும் பயிற்சிகளே யாகும்.

சக்தியற்ற உடலிலே சக்தியுள்ள மனம் இருப்பதில்லை. சக்தியற்ற மனத்தைக் கருவியாகக் கொண்ட உயிரின் சக்தி யும் பிரகாசிப்பதில்லை. இந்த மூன்றும் சக்தி பெற உதவு வனவே யோகாசானப் பயிற்சிகள். இவ்வகையில் பல நூல்கள் இப்போது பல ஆசிரியர்கள் மூலம் அநுபவபூர்வ மாக எழுதப்பட்டு வெளிவந்துள்ளன.

பலவகையான யோக மரபுகள்

பகவத் கீதையில் 'பரிபூரண சரணாகதி' என்னும் உயர்ந்த யோக மரபு வற்புறுத்தப்படுகிறது. எல்லாவற்றையுமே பகவானுக்கு அர்ப்பணித்து விட்டுத் தன்னை அவனது கருவியாகமட்டுமே கருதிப் பணிசெய்து அமைதியடையும் உயர்ந்த மனோபரிபக்குவ நிலை இது.

முனிவர்கள் கண்ட யோக மரபுகள் பல வகையாக அமைந்துள்ளன. அவை :–

1. மந்திர யோகம்,
2. தந்திர யோகம்,
3. லய யோகம்,
4. ஹட யோகம்,
5. ராஜ யோகம்,
6. கர்ம யோகம்,
7. பக்தி யோகம்,
8. ஞான யோகம்,
9. சமாதி யோகம்

போன்ற பலவாகும். இவற்றை எல்லாம் பெரியவர்களிடம், அநுபவஸ்தர்களிடம் கேட்டு அ. யலாம.

ஹட யோகம்

'ஹ'என்றால் சூரியன்; தா என்றால் சந்திரன். 'ஹட'என்றால் சூரியசந்திர நாடிகளின், வலது இடது நாசி வழியாகப்போய் வரும் மூச்சுக்களின், சமநிலைப்பட்ட தன்மை என்று பொருள் ஆகும். ஹடயோகத்தில் மூச்சுக் கட்டுப்பாடுதான் முதன்மையாகும். பிறயோகங்களுக்கு இதுவே முதல் படியுமாகும்.

யோகிக்கு ஒழுக்கங்கள்

யோகப் பயிற்சியாளர்களிடம் சில அடிப்படையான ஒழுக்கங்கள் இருக்கவேண்டும். அவை:

1. அஹிம்சை - இது எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாமலிருத்தல்; இதனால் வெறுப்பும் பகைமையுணர்வும் மறைகின்றன.

2. சத்தியம் - உண்மையே பேசுதல். இது வார்த்தைக்கு அளவற்ற வீரியத்தைத் தருவதுடன், செயலுக்கும் சொல்லுக்கும் இடையே இணைந்த உறவையும் வலுப்படுத்துகின்றது.

3. கள்ளாமை - இதனால் செல்வமும் வளமையும் ஒருவனிடம் சேர்கின்றன. உழைக்கும் ஆர்வமும் ஊக்கமும் உண்டாகின்றது.

4. பிரமச்சர்யம் - ஒளியும், ஜீவசக்தியும், வலிமையும் உண்டாகின்றன.

5. அபரிக்ரகம் - எதையும் பிறரிடம் வாங்காமல் இருத்தல்-எதையும் இனமாகப்பெறுமல் இருப்பது இதன் முதன்மையான தத்துவம். இதனால் சுதந்திர உணவும், தனித்தன்மையும் ஏற்படுகின்றன.

இவை ஐந்தும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியைச் சாதகனுக்குத் தருகின்றன.

6. தூய்மை – உள்ளும் புறமும் தூய்தான நிலைமை. புறத்தூய்மை உடல்நலத்தையும், உள்தூய்மை மனநலத்தையும் தருகின்றன.

7. சந்தோஷம் - இருதயமும் மனமும் பேரின்ப முயற்சியிலே தொடர்ந்து சென்று உவகையடையும் மனத்தன்மை இது.

8. தபசு - தன்னைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனையும், மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கியாளும் சக்தியையும் தருகின்றது.

9. தெய்வீகக் கல்வி - மனத்திற்கு ஒளியையும் தூய்மையையும் சேர்க்கும். மந்திர ஜபங்கள், தோத்திரப்

பாடல்கள், பஜனைகள் போன்றவை தியான ஒருமையைத் தந்து மனோசக்தியை வளர்க்கும்.

10. பரமாத்மனை வாழ்த்துதல் – இது அந்தப் பேரின்பப் பேரறிவு நிலைக்கு நம்மை உயர்த்தும். இதனுல் பக்தி வைராக்கிய நிலையும் உண்டாகும்; பரமாத்ம சக்தியையும் படிப்படியாகப் பெற்று நாம் மேல் நிலைக்கு வளரலாம்.

இப்படிப்பட்ட பரிபக்குவம் இருந்தால்தான், யோகப் பயிற்சிகள் நல்ல பலனைத் தருகின்றன.

மந்திர யோகம்

மந்திர யோகம் மிகவும் சுலபமானது, எளிதாக அனைவராலும் கையாளக் கூடியது. எத்தனையோ மந்திரங்கள் நம் முன்னோர்களால் ஜபிக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு உயர்ந்த சக்தியையும் மனநிம்மதியையும் தந்திருக்கின்றன.

ஓம் தத் சத்

ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய

ஓம் நமோ நாராயணாய

ஓம் நமஸ்ஸிவாய

ஓம் சரஹணபவ

ஓம் சுத்த சக்தி

ஓம் குமராய நம

ஓம் சக்தி

அஹம் பிரஹ்மாஸ்மி

தத் த்வம் அசி

ஓம் கணேசாய நம

ஹரே ராம்! ஹரேக்ருஷ்ண! இப்படிப் பல மந்திரங்கள். இந்த மந்திரங்களுக்கு நல்ல பலன் உண்டு. பீஜாட்சரங்கள் ஒவ்வொரு மந்திரத்துக்கும் தனியாக உண்டு.

பீஜாட்சரங்கள்

சிவனுக்குப் பீஜாட்சரம் 'ஹம்' என்பது; அருள் நிறைந்த தலைவன் அவன் என்று இதற்குப் பொருள்.

லோகமாதாவான புவனேஸ்வரிக்கு 'ஹ்ரீம்' என்பது பீஜாட்சரம்; இவள் வறுமையைப் போக்குபவள்.

மகா காளிக்கு 'க்ரீம்' என்பது பீஜாட்சரம்; இவள் தைரியமும் வெற்றியும் தருபவள்

மகாலட்சுமிக்கு 'ஷ்ரீம்' என்பது பீஜாட்சரம். இவள் செல்வத்தையும் அழகையும் தருபவள்.

சரஸ்வதிக்கு 'ஐம்' என்பது பீஜாட்சரம். இவள் கல்வியும் நேர்மையும் ஒழுக்கமும் தருபவள்.

'க்லீம்' என்னும் அட்சரம், காளி, கிருஷ்ணன், இந்திரன் என்பவர்க்கு உரியது. ஒளியும் சக்தியும் தருவது இது.

'கம்', 'க்லாம்' கணபதிக்கு உரியது. விக்கினங்களை எல்லாம் இது விலக்கும்.

இவற்றையும் உரிய மந்திரங்களோடு சேர்த்துப் பாராயணம் செய்வார்கள். உதாரணமாக 'ஓம் ஹ்ரீம் நமஸ்ஸிவாய' என்னும் மந்திரத்தையோ, அல்லது இஷ்ட தெய்வத்தின் பெயரையோ எந்நேரமும் ஜபித்துக் கொண்டிருப்பதால் நல்ல பலன் உண்டாகும். மனம் அந்த தெய்வத்தின் வடிவை நினைத்து நினைத்து, அதிலேயே ஒன்றிக் கலந்து, அதுவே தானாய், தானே அதுவாய், வேறுபாடற்று விடுவது தான் இதற்குக் காரணம்.

யோகாசனங்களின் நன்மை

யோகாசனங்கள் நமக்கு அளவற்ற பயன்களைத் தருகின்றன. அவற்றுக்குப் பணச் செலவுகள் எதுவுமே இல்லை. உடலுக்கு அளவுகடந்த நன்மைகள் உண்டாகின்றன. நாடி நரம்புகள் எல்லாம் வலுவடைகின்றன. மனம் சஞ்சலத்தி

லிருந்து விடுபடுகின்றது. மனத்திற்குப் புதிய சக்தியும் ஊக்கமும் தெளிவும் ஒளியும் உண்டாகின்றன. ஆத்மா வோடு ஐக்கியப்படுகின்ற மனம், அந்த ஆத்மாவின் அபரி மிதமான சக்திகளை எல்லாம், ஊன் உடலோடு இருக்கும் போதே பெற்றுவிடுகின்றது. இப்படி எல்லா வகையிலும் சிறந்ததாக விளங்குபவை ஆசனப் பயிற்சிகள். இவற்றை வகுத்து, வளர்த்து, ஆன்ம லாபமும், உடல் நலமும், மன நலமும் அடைந்தவர்கள் பாரதநாட்டு யோகிகள் ஆவார் கள். இன்று உலகத்து நாடுகளிற் பலவும், இந்த அறிவை அடைவதற்கு, நம் பாரத நாட்டையே ஆவலோடு எதிர் பார்க்கின்றன. நம்மைவிட அவை யோகத்தையும் தியானத் தையும் இவற்றின் பயனையும் உணர்ந்து கொண்டுள்ளன. பயன்படுத்தவும் பயிலவும் ஆர்வத்தோடு முந்துகின்றன.

யோகாசனங்களைப் பற்றிய ஆர்வமும், அதனால் பல நோய்களையும் எளிதாகப் போக்கமுடியும் என்னும் நம்பிக் கையும், பலரை, இன்று 'இந்தப் பயிற்சிகளை நாமும் பெற வேண்டும்' என்று தூண்டி வருகின்றன. ஆர்வம் இருக்கும் அளவுக்கு முயற்சியும் மனவூக்கமும் வளர்ந்து வலுப்பெற வேண்டும். மேலும், ஆசனப் பயிற்சிகளிலும், தியான சமாதி நிலையிலும், மனமே முதன்மை வகிக்கின்றது என்ப தும் அறியவேண்டிய உண்மையாகும். மனோவலிமை இல்லை யானால் எதுவுமே நடக்காது; நடக்கவும் முடியாது. ஆகவே, மனோ வலிமை தரும் சில ஆசனப் பயிற்சிகள் பற்றி மட்டும் நாம் சிறிதளவு இந்தப் பகுதியிலே காணலாம்.

சிரசாசனம்

பொதுவாக மூளை உழைப்பு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத் தைக் கற்றுக்கொண்டு, தொடர்ந்து செய்துவருவது மிகவும் நல்லது. இதன் பயனால் நல்ல நினைவாற்றலும், கண்ணுக்கு ஒளியும், மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பும் சக்தியும் உண்டாகின்றன. மூளைப் பகுதிக்கும், கண் காது நாசி போன்ற பகுதிகளுக் கும் இரத்தம் அதிகமாகப் பாய்வதால், அவை வலிமையும் நலமும் ஒளியும் பெறுகின்றன.

சமமான இடத்தில், ஒரு கனமான துண்டை—டர்க்கி டவல் நல்லது—மடித்து 2 அங்குல கனம் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் தலைக் குப் பின்னால் வளைத்துத் தலையோடு சேர்த்துப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். தலையைத் துண்டின்மேல் வைத்துக் கொண்டு, கால்களை மடித்து, மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு, கால்களை மெல்ல மெல்ல மேலே தூக்கவேண்டும். ஒரு சுவரின் ஓரமாக இருப்பது முதலில் நல்லது. கால்கள் நேராக 90 டிகிரி அளவில் நிற்கும்படி வந்ததும், மூச்சை மெல்ல வெளியே விடலாம்.

புதிதாகப் பழகுபவர்கள், பழகியவர்களின் துணையோடு செய்வது நல்லது. கழுத்திலோ தலையிலே வலி ஏற்பட்டால் உடனே பயிற்சியை விட்டுவிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிஷம் இப்படி இருந்தால் போதும். படிப்படியாக இந்தக் கால அளவை உயர்த்தி, 30 நிமிஷங்கள்வரை செய்யலாம். தலைவலி, கண்வலி, காதுவலி, பல்வலி போன்ற தலைப்பகுதி நோய்கள் உள்ளபோது, இந்த ஆசனத்தைச் செய்யவே கூடாது.

பச்சிமோத்தானாசனம்

இதுவும் ஆன்மசக்திக்கு மிகவும் சிறந்தது என்று சொல் லப்படுகின்றது. கால்களை நேராக நீட்டி வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு குதிகால்களையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைவிரல்களாலும் கால் பெருவிரல் களைப் பிடித்துக் கொண்டு, உடலை வளைத்துத் தலையை முழங்காலைத் தொடும்படியாக வைக்கவேண்டும். முழங் கைகள் நீட்டிய கால்களுக்கு இருபக்கங்களிலும் நிலத்தில் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். சில விநாடிகள் முதலில் செய்து பழகிக்கொண்டு, பின்னர் இரண்டு மூன்று நிமிஷங் கள்வரை செய்து பயன் அடையலாம்.

வயிறு சம்பந்தமான பல நோய்கள் தீர்வதுடன் முதுகெலும்புக்கும் வலுவேற்படுவதால், நாடி இயக்கங்கள்

இதனுற் செம்மையடைகின்றன. 'குண்டலினியைக் கட்டுப் படுத்த உதவும் ஆசனம் இது' என்றும் யோகிகள் கூறுகின் ருர்கள். முதுகெலும்புகள் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையைப் பெறுவதால், புலனுணர்வுகள் மிகவும் தீட்சண்யமாகும் என்றும் சொல்லுகின்ருர்கள்.

சக்கராசனம்

சிறு குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய ஓர் ஆசனம். முதுகெலும்பு நன்ருக வளேவதால் அவர்கள் விளையாட்டாகவே இதைச் செய்துவிடுவார்கள். வயதானபின், முதுகெலும்பு வளேவது கடினம். இந்த ஆசனம் செய்வதும் சிரமம். தொடர்ந்து படிப்படியாகப் பயிலவேண்டும். பயிலப் பயிலப் பெரியவர்களுக்கும் இது கைகூடும்.

இதனுல் முதுகெலும்புக்கும் கழுத்திற்கும் நல்ல பயிற்சி ஏற்படும். புத்துணர்வு உண்டாகும். வயிற்றிலுள்ள கழிவு கள் வெளியேறும். மார்பு விரிந்து பலப்படும். நாடி நரம்பு கள் உறுதி அடையும்.

இடுப்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். இறக்கும்போது மூச்சை வெளியே விடவேண்டும். பழகப்பழகத் தானுகவே இந்த மூச்சு ஓட்டம் முறையாக இயல்பாக நடைபெறத் தொடங்கிவிடும்.

நிலத்தில் சமுக்காளத்தை விரித்து, அதன்மேல் மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்களை மடித்துப் புட்டங்களோடு சேர்க்க வேண்டும். கைகளை வளேத்து, கழுத்துப் பக்கமாக உள்ளங்கைகளைத் திருப்பி நிலத்தில் ஊன்றவேண்டும். ஊன்றிக்கொண்டு, இடுப்பை மேலே தூக்கவேண்டும். முழுமையாக இடுப்பை மேலே உயர்த்திய பின் தலையைக் குனிந்து கீழே தரையைப் பார்க்கவேண்டும்.

சிலர் நின்றுகொண்டே இவ்வாசனத்தைச் செய்வதும் உண்டு. ஆசனத்தை முடிக்கும்போது வலிமையைக் கால்

களில் நிறுத்தவேண்டும். இடுப்போடு கைகளேயும் மேலே எழுப்பி எழுந்து நிற்கவேண்டும். படுத்துச் செய்பவர்கள் மெல்லக் கைகளே மடக்கி, இடுப்பை முதலில் இறக்கியபின், கால்களேப் பழைய நிலேக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

நாள்தோறும் ஐந்து அல்லது ஆறு முறை செய்தால் போதும். இதனுல் நல்ல பலன் உண்டாகும்.

சர்வாங்காசனம்

சிரசாசனத்துக்கு அடுத்தபடியாக மன வலிமைக்கு மிகவும் உதவியாயிருக்கும் ஆசனம் இதுவாகும்.

கால்களே நீட்டியபடி மல்லாந்து படுங்கள். முழங்கால் கள் வளேந்திருக்காமல், அப்படியே கால்களேச் சேர்த்து மேலே தூக்குங்கள். கால் விரல்களே விரைப்பாக நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். புட்டப் பகுதியை மேலே தூக்கி நிறுத்துங் கள். உள்ளங்கைகளே இடுப்புக்கு முட்டுக் கொடுத்து, புட்டம், முதுகு, கால்கள் எல்லாம் ஒரே நேராக இருக்கச் செய்யுங்கள். கண்பார்வை கால்விரலில் பாயவேண்டும். மோவாய் மார்பை அழுத்தவேண்டும். முழங்கைகள் தரை யில் ஊன்றப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

முதலில் சற்றுச் சிரமமாக இருந்தாலும், பழகப்பழக மிகவும் சுலபமாக இருக்கும். அரை நிமிஷத்தில் தொடங்கி ஆறு ஏழு நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். யோகிகள் அரை மணி நேரங்கூட இருப்பார்கள்.

இத்த ஆசனம் தைராய்டு சுரப்பியை நன்கு இயக்குவ தால், பல நோய்களும், உடல் மனப் பலவீனங்களும் நீங்கு கின்றன. உடலுறுதி, மனவுறுதி, ஆத்மபலம் முதலியவை எளிதில் உண்டாகின்றன.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முயலலாம். முதலிலேயே புட்டத்தையும் இடுப்பையும் தூக்க முயலும்போது கீழே விழுந்துவிடவும் நேரலாம். ஆகவே, விழிப்பாயிருக்க வேண்டும்.

யோக நித்திரை

கருப்பையில் குழந்தை இருப்பது போல இருக்க முயல்வதுதான் இந்த ஆசனம் ஆகும். யோகிகள் இப்படித்தான் அமர்ந்து உறங்குவார்கள் என்று செல்லப்படுகின்றது. தகுந்த ஆசிரியரின் துணையில்லாமல் இதைச் செய்யவே முடியாது.

பத்மாசனம்

தியானம், வழிபாடு போன்ற ஆத்ம சாதனைகளுக்கும், மனோ சக்திகளின் அபிவிருத்திக்கும் சிறந்த இருக்கை இது. இதனால் பல நன்மைகள் உண்டாகும்.

வலது காலை மடித்து இடது தொடைச் சந்திலும், இடது காலை மடித்து வலது தொடைச் சந்திலும் ஏற்ற வேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களும் தரையைத் தொட வேண்டும். இருகைகளையும் முதுகுக்குப் பின்புறம் கொண்டு போய் இடக்கை வலதுகால் கட்டை விரலையும், வலக்கை இடதுகால் கட்டை விரலையும் பிடித்தபடி இருக்கவேண்டும். இதற்குப் பத்த பத்மாசனம் என்று பெயர். இடது உள்ளங்கையை இடது முஷ்டி மேலும், வலது உள்ளங்கையை வலது முஷ்டி மேலும் வைத்து அமர்வது சாதாரணப் பத்மாசனம். தியானங்களுக்கும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் மிகச் சிறந்த ஆசனம் இது.

ஆரம்ப காலத்தில் கால்கள் வலி எடுக்கலாம். தொடைச் சந்தில் வலியும் உண்டாகலாம். ஆனால், பழகப் பழக இதைப்போல எந்த ஆசனமும் வசதியாயிராது; சுகமாயுமிராது.

பருத்த சரீரம் உள்ளவர்கள் முதலில் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். என்றாலும் முயற்சி பலன் தரும். புலன்கள் அடங்குவதால், இந்த ஆசனம் ஞானமுதிர்ச்சிக்கும், மனத்தின் பலவகையான வலிமைகட்கும் சிறப்பாக ஊக்கமளிக்கிறது.

மகான்கள் பலமணி நேரம் தொடர்ந்து இந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்து, உபதேசங்களும், சொற்பொழிவுகளும் செய்து வந்ததைக் கண்டிருக்கிறோம்.

தெய்வ சிந்தனைகளையும், மந்திர ஜபங்களையும், தவத்தை யும், ஒருமுகப்படுத்தும் தியானத்தையும், இந்த ஆசனத்தி லிருந்து செய்தால் அளவு கடந்த நன்மைகளை அடையலாம்.

சவாசனம்

உடலும் மனமும் சலனமின்றி இருக்கச் செய்யும் ஆசனம் இதுவாகும். எளியது போலத் தோன்றினலும் மிகவும் கடினமானது என்றே சொல்லலாம். இறந்துபோன பிணத்தைப் போல் மல்லாந்து கிடக்கவேண்டும். உடல் உறுப்புக்களை மறந்து மனத்தைச் சூன்யத்துக்குக் கொணர வேண்டும். தொடக்கத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பின்மீதும் மனத்தைச் செலுத்தி, அதன்பின் கவனத்தை அறவே தளர்த்தி, அது செயலற்றுப் போகும்படி செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு படிப்படியாக மனத்தை ஓடவிட்டுப் பயின்று, உடலுறுப்புக்கள் யாவற்றையும் கட்டுப்படச் செய்ய வேண்டும். தான் என்னும் நிலையை மறந்த, தன்னையிழந்த நிலைக்கு வந்தபின்பே இவ்வாசனம் முழுவதும் கைவந்தது என்று பொருள்.

மூச்சுப் பயிற்சியையும் இவ்வாசனத்தால் ஒழுங்குபடுத் திக் கொள்ளலாம். அதனல் பிராணசக்தி அதிகமாகும்; உடல் வலிமை பெறும்; இரத்தம் சுத்தியாகி, நோய் நொடி கள் அகலும். சவாசனம் உடற் களைப்பையும் உள்ளச் சஞ்சலத்தையும் போக்கும் என்பது பெரியோர் வாக்கு. இவ்வாசனம் மனேசக்தி வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் இன்றியமை யாதது. எளிதாகவே செய்யக் கூடியது. இவ்வாறு இன்னும் சிறந்த பல யோகாசன முறைகள் உள்ளன. இவற்றை எல் லாம் முறையோடு பயின்றல் பெரும் பயன்களைப் பெறலாம்.

அடையாறு இயற்கைச் சிகிச்சை நிலையம் வெளியிட்டுள்ள யோகாசனங்கள்—தெலுங்கில் வெங்கட்ராவ் அவர்கள் எழுதியதன் தமிழாக்கம்—எல்லோருக்கும் நல்லமுறையில் பயன்படும்.

மற்றும் பெங்களூர் சுந்தரம் எழுதியுள்ள நூல்களும், குமாரசுவாமி அவர்களின் நூல்களும் உபயோகமாயிருக்கும்.

அநுபவமும், பயிற்சியும், ஊக்கமும், எந்தச் செலவும் இல்லாமல் ஏராளமான பலன்களைத் தருகின்றன. இவை மனோசக்திகளின் பெருக்கத்துக்கும் உதவுகின்றன.

இப்படியே இராஜயோகம், பக்தியோகம், கர்மயோகம் போன்றவையும் ஆன்ம லாபத்திற்கு உதவுகின்றன. மந்திர தந்திர யோகங்கள், செய்பவரின் மனோவுறுதிக்குத் தக்கபடி விரைவில் சக்திகளைத் தருகின்றன. நம்மால் முடிந்த சிலவற்றையாவது முறையோடு சற்று நாமும் பயன் பெற வேண்டும் அல்லவா!

16. நிறைவான மனம்

தற்கால வாழ்க்கை

நம்மிற் பெரும்பாலானவர்கள் வெளிப் பார்வைக்குச் சந்தோஷமாக வாழ்வது போலவே தோன்றுகின்றார்கள். அவர்கள் உள்ளங்களோ கவலையாலும் சோர்வாலும் அச்சத்தாலும் பெரிதும் நலிந்து போயிருக்கும். அவர் களுக்குள்ளே எவ்வளவோ குழப்பமான பிரச்னைகள். எத்தனையோ விதமான கவலைகள். பயம், கவலை, வேதனை, சினம் இவற்றை எல்லாம் மூடிமறைக்க முயல்கின்றார்கள். அவர்கள் குறித்த நேரத்துக்குச் சாப்பிடுவதுமில்லை; உறங்கு வதுமில்லை. சதா சர்வ காலமும் எதையோ நோக்கி எங்கேயோ அலைந்து கொண்டே இருக்கின்றார்கள். உலக மக்களுள் கோடிக் கணக்கானவரின் உண்மையான நிலைமை இதுதான். அவர்கள் நிறைவோடு வாழக் கற்றுக் கொண்ட வர்கள் அல்லர். இதுதான் உண்மையாகும். அவர்களும் வாழ வேண்டாமா?

ஆனந்த வாழ்வு வேண்டும்

மனிதன், 'காலத்தைத் தள்ளிவிட்டோம்' என்று திருப்தி யடையக் கூடாது. 'நன்றாக வாழ்ந்தோம்' என்று தானும் பிறரும் சொல்லுமாறு, ஆனந்தமாக, அமோகமாக வாழ வேண்டும்.

மருத்துவர்களில் பலர் இந்த வாழ்க்கை உண்மையை மறந்து விடுகின்றார்கள். 'இங்கே வலி, இங்கே அசதி, இது தவிர வேறு எதுவுமில்லை. நான் நலமாகவே வாழ்கின்றேன்' என்று ஒரு நோயாளி சொல்வதை அப்படியே நம்பி விடுகின் றார்கள். கொஞ்சம் சிரமம் எடுத்துப் பேச்சுக் கொடுத்து ஆராய்ந்தால், அவன் நோவுக்குக் காரணம் மன உளைச்சல்

என்பது விளங்கும். அதை மாற்றுவிட்டால் எந்த மருந்துமே அவனுக்கு நன்மையைச் செய்வதில்லை; அவன் நிரந்தர நோயாளியாகவே மாறிவிடுவான்.

சகிப்புத் தன்மை

மனித சாதிக்கு என்று ஒரு பொதுவான குணம் உண்டு. துயரங்களைச் சகித்துக் கொள்ள அது எப்படியோ பழகி விடுகின்றது. அதைப்பற்றி நினைத்து அதை அகற்ற முயல்வதில்லை. அப்படி வாழ்வதுதான் தன் விதி என்ற ஒரு சமாதானத்தையும் மனத்திலே பலர் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர்.

மனக் குழப்பம் காரணமாக உடலிலேயும் நோய் நொடிகள் தோன்றி வெளிப்படும்போதுதான் டாக்டரிடம் போகின்றனர். உடலிலுள்ள களைப்பையும் நோவையும் போக்க எதையும் செய்வார்கள். ஆனால், அவற்றை உண்டாக்கிய, அவற்றுக்குக் காரணமான மனநிலையை, உணர்வுக்குமுறலை யாரும் மாற்ற முயல்வதில்லை. 'எப்படி ஆனந்தமாக வாழ்வது?' என்பது ஒரு நுட்பமான பயிற்சி. அதை அலட்சியம் செய்து வாழ்பவர்களே மக்களிற் பலர். அதாவது ஆனந்த வாழ்வை அறியாதவர்களே மிகப் பலர்.

மன உணர்ச்சிகள்

'மன உணர்ச்சிகளாலே தூண்டப்படும் நோய்கள்' என்று இதைச் சொல்வார்கள். அமெரிக்காவில் மட்டும் 100க்கு ஐம்பது பேருக்குமேல் இந்த மனநோய் இருப்பதாக டாக்டர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள். நம் நாட்டின் நிலைமை என்ன? இன்னும் ஆராய்ச்சியே ஆரம்பிக்கவில்லை.

இப்படிப்பட்ட மனநோயாளர்களின் வாழ்க்கை லட்சியம் அடியோடு மாற வேண்டும். சஞ்சலமற்று வாழ்வதற்கு அவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும்

தாம் வாழும் வாழ்வுதான் சரியானது என்று உறுதியாக நினைக்கிறார்கள். அதற்கு மாறுபட்ட வாழ்க்கை நெறிகளை அவர்கள் மனம் ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

இதை ஒத்துக் கொள்ளச் செய்வதுதான் நன்மை தரும். அதுதான் வாழ்வுக்கு வழி. அதுதான் நல்ல வாழ்வைத் தருவது. தடைகளை எல்லாம் அவன் உதறிவிட வேண்டும். வறுமையில் வாடுவதைவிட, வறுமையைச் சகிப்பதைவிட, வறுமையால் உண்டாகும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்களை நன்மையான உணர்வு ஓட்டத்தில் செல்லும்படி விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கொந்தளிக்கும் கடல்

சாதாரண மக்களால் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாதுதான். உணர்ச்சிகளே உடல் நோய்க்குக் காரணம் என்பதை அவர்கள் ஏற்பதில்லை, ஒருவன் உள்ளத்திலே கடலைப்போல ஓயாத உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கள் இருக்கலாம். அவன் அதை நினைப்பதில்லை. அது உடலையும் பாதிக்கும்போதுதான் அவன் நினைக்கிறான். கவலைப்படு கிறான். டாக்டரிடம் ஓடுகின்றான். வேதனைப்படுகின்றான். நோயைப் போக்கப் படாதபாடு படுகின்றான்.

உணர்வுகளின் வெளிப்புறத் தோற்றமே உடலிலும் காணப்படுகின்றது. உள்ளுணர்வால் இந்த எண்ணப் போக்கை மாற்றி உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நாட்டுக்கு நஷ்டம்

இந்த மனவுணர்வின் பாதிப்பை நீங்களும் நானும் ஏன் மிகப் பலரும் அலட்சியமாக நினைக்கின்றோம். எப்படியோ அதை வெளியே தெரியாமல் மறைக்கவும் கற்றிருக்கின்றோம். இதில் சிலர் பெருமை பேசிக்கொள்வதுகூட உண்டு. இந்த உணர்ச்சிக் கோளாறுகளால் நாட்டு மக்களுக்கு உண்டாகும் கேட்டை அளவிட முடியாது. பாரத நாட்டின் ஆற்றுத்

தண்ணீர் எல்லாம் வறண்டுபோய், மழையும் இல்லாமல், கிணறுகளும் ஊருமற் போனால் எவ்வளவு நஷ்டம்? அதை விட அதிகமான நஷ்டம் இது என்று சொல்லலாம்.

உணர்வுத் தூண்டுதலால் உண்டாகும் நோய்கள் எவை? அதனால் உண்டாகும் உடற்கோளாறுகள் எப்படிப் பட்டவை? இதைப் பற்றிக் கொஞ்சம் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்.

உண்மையாகவே நீங்கள் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பை உணரவும் செய்யலாம். அதனால் உடலில் உண்டாகும் மாறுதல்களையும், கொஞ்சம் சிரமப்பட்டால் புரிந்தும் கொள்ளலாம். முயற்சிதான் தேவை.

விதியும் மதியும்

ஆகவே, நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம். குழப்ப மான வாழ்வியலை 'விதி' என்று சகித்துக்கொண்டு துன்பமும் துயரமும் அநுபவித்து நலிவு அடைவதா? அல்லது அதை மாற்றிக் கொள்ள முயல்வதா? இதைப்பற்றி முதலில் ஒரு முடிவுக்கு வந்தாக வேண்டும்.

நிறைவான மனவளர்ச்சி பெறுதுதான் பல தொல்லை களுக்கும் காரணம். சூழ்நிலைகள், படித்த கதைகள், காணும் காட்சிகள் ஆகியவை, பல சமயங்களில் மனவலிமையைக் குறைப்பதற்கே உதவுகின்றன. பெரியவர்கள், காரியங்களைக் குழந்தை மனநிலையிலே பார்ப்பதுதான் இந்த அளவற்ற மனக்குழப்பங்களுக்குக் காரணம் என்று சொல்வதும் உண்மைதான்.

மனநிறைவு கிடைக்குமா?

மனநிறைவு எங்கே கற்றுத் தரப்படுகின்றது? நம் சமூகம் உடல் தொடர்பான நிறைவுகளுக்குச் செலுத்தும் கவனத்தை இதிற் செலுத்துவதில்லை என்பது கவலைதரும் உண்மையாகும்.

குடும்பம் இந்த நிறைவைக் கற்றுத் தருவதில்லையா என்று கேட்கலாம். குடிமை என்றும், பரம்பரைப் பண்பு என்றும் சொல்வதெல்லாம் உண்மையில்லையா என்றும் கேட்கலாம். உண்மையிலேயே இந்தக் குடும்பங்களின் தன்மைகள்தான் மனக்குமுறல்களையே உருவாக்குகின்றன. தொடர்ந்த அரைகுறை வளர்ச்சி, அதுவே பாரம்பரியப் பண்பாகி விடுகின்றது. அதுவே நிறைவு என்ற மயக்கமும் ஏற்படுகின்றது.

வசதியிருந்து, பொருளைப் பொருளென்று பாராமற் செலவழித்துக் கல்விபெறும் ஒருவனின் மனநிலையும், அவனைப் பார்த்து ஏங்கியவனுகச் சாதாரணப் பொதுப்பள்ளியில் ஏழைமையை அநுபவித்து வளரும் ஒருவனின் மனநிலையும், வருங்காலத்தில் ஒருப்போலவே வளர்ச்சி அடையும் என்பது நம்பக் கூடியதா? இது ஊரை ஏமாற்றுவதுடன், தங்களையே ஏமாற்றிக் கொள்வதும் ஆகாதா.

நிறைவான மனம்

நிறைவான பண்பட்ட மனம் என்பது தொழில் நுட்பங்களையோ, அல்லது இலக்கியங்களையோ மனப்பாடம் செய்து விடுவதாலோ, அல்லது முக்கியமான பிரச்னைகளைப் பற்றிச் சரியாக முடிவுசெய்யும் திறமையாலோ மட்டும் வருவதில்லை.

நிறைவான பண்பட்ட மனம் என்பது, வாழ்வின் எல்லைக் கூறுகளைப் பற்றியும் முறையாக முடிவுக்கு வந்து, தெளிவோடு செயலாற்றி இன்பம் காணும் மனம் ஆகும். இதில் கொந்தளிப்புக்கள் இருப்பதில்லை. அமைதியும் ஆனந்தமும் தெளிவுமே நிரம்பியிருக்கும்.

நிறைவான பண்பட்ட மனம் என்பது பலவகையான உணர்ச்சிகளுக்கும் பொருந்தும். தொழில், குடும்பம், குழந்தைகள், சமூகம், இனச்சேர்க்கை, நட்பு என்னும் எல்லா வகையிலும் நிறைவு காணவேண்டும். வயது முதிர்ச்சியிற்கூட அதையும் மனநிறைவோடு ஆனந்தமாக அநுபவிக்க வேண்டும்.

17. வசியக் கண்கள்

காந்த சக்தி என்றால் அதைப் பிறருக்குப் பாய்ச்சவும், அதனால் அவர்கள் பயனடையவும் வேண்டும். பெரிய பேச்சாளர்கள், மதபோதகர்கள், ஞான புருஷர்கள் எல்லாரும் காந்த சக்தியை அடைந்திருந்தார்கள். அதன் மூலமாகப் பலரைத் தங்களுக்கு வசியமாகச் செய்தார்கள். வெப்ஸ்டர், சோட்டே என்பவர்கள் ஒரு காலத்திலே இங்கிலாந்தின் பிரபல வக்கீல்களாக விளங்கினார்கள். இவர்களிடம் இந்தக் காந்த சக்தி இருந்தது. இவர்களில் எவராவது ஒருவர் ஒரு வழக்கில் ஆஜரானால், அந்த வழக்கு கட்டாயம் வெற்றிதான் பெற்று வந்தது. இருவரும் ஒருவரையொருவர் எதிர்த்து, வாதி பிரதிவாதி பக்கங்களுக்காக வாதாடும் போதுதான் நியாயத்தின்படி தீர்ப்பு அமைந்தது. இவர்களைப் போலவே தாம் பிரவேசிக்கும் காரியங்களில் வெற்றியே பெற்றுப் பிரபலமானவர்கள் அநேகர். பொதுவாகச் சொல்லப்படும் வசியக் கண்கள் இவர்களில் எவருக்கும் இருந்ததாகச் சொல்ல முடியவில்லை. காய்ச்சல் வரும்போது கண்கள் பளபளவென்று ஜொலிக்கின்றன. இப்படியே உணர்ச்சி வசப்பட்டு உடலில் கொதிப்பேறும் போதும் கண்கள் பிரகாசிக்கின்றன. மற்றைய சந்தர்ப்பங்களில் கண்கள் சாதாரணமாகவே இருக்கின்றன.

கண்-சக்தியின் பிறப்பிடம்

இதை ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கண்சக்தி என்பது கண்ணிலே இல்லை, அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்தார்கள். முகபாவங்களும், குரலிலே தோன்றும் உருக்கமும், சொற்களைக் கையாளும் லாவகமும், பலரது வெற்றி வாழ்வுக்குக் காரணமாக விளங்கி

வருகின்றன. ஹிப்னுடிச சிகிச்சையின்போது கண் மிகவும் பயன்படுகிறது. காந்த சக்தி பிறரை—பிறர் மனத்தைத் தோல்வியடைந்து செயலிழக்கச் செய்து விடுகின்றது. ஹிப்னுடிச சக்தியோ பிறரது மனத்தை தன்பால் கவர்கின்றது. இந்த வகையில் இந்த இரண்டு சக்திகளையும் எதிர்மாருன சக்திகள் என்றுகூடச் சொல்லலாம். கண்களைச் சுற்றியுள்ள பார்வை நரம்புகளைப் பயிற்சிக்கு உட்படுத்தி, ஹிப்னுடிச மருத்துவர்கள் ஒளிபாயும் கண்களைப் பெற்று விடுகின்றனர். ஒளிபாய்ச்சும் ஒரு சிறுபொருளை கண்பார்வை மட்டத்திற்கு சற்று உயரமாக வைத்து உற்றுப் பார்க்கச் சொன்னலே போதும். சிறிது நேரத்தில் பார்ப்பவர் மூளை தளர்ச்சியடையும். அவரை நாம் கட்டுப்படுத்தலாம். கண் இந்தக் காரியத்தை செய்யப் பயன்படுகிறது.

கண் அசைவுகள்

ஒளியுள்ள கண்கள் அழகுள்ள கண்கள் என்றும் சொல்ல முடியாது. கண்ணின் அழகு பெரும்பாலும் அதன் விழியமைப்பைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. பரம்பரை உடல்வாகு, பயிற்சிகள் ஆகிய இவைகளையொட்டிக் கண்களின் அமைப்பு வேறுபடக் கூடும். ஆனல், ஒருவரது கண் இமைகளின் அசைவை வைத்து, அவரது கருத்தை அறிந்து விடலாம். நீங்கள் பேசும்போது எதிரிலுள்ளவர் கீழ் இமையைச் சற்று உயர்த்தினுல், உங்கள் பேச்சை அவர் ஏற்கவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். இப்படியே கீழ் இமையும் மேல் இமையும் ஒருவரது மனத்தைக் காட்டு கின்றன. மேல் இமையைக் கீழாகச் சுருக்கி, கருவிழியும், அதையொட்டி இருக்குமாறு செய்தால், மனம் வேலை செய்ய மறுப்பதாகப் பொருள்.

காந்த சக்தியுள்ளவன் தன் பேச்சைக் கேட்பவர்கள் அதை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளுகின்றுர்கள் என்பதையும் கவனிக்கின்றுன். கேட்பவனின் கண்கள் தாம் இதை அவனுக்குத் தெளிவாக உணர்த்துகின்றன. கண்களைவிடக்

கண்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகளும் நரம்புகளும் சுருங்கியும் விரிந்தும் பல உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. இதைப் பார்த்தால், மிகவும் சுலபமாக என்ன கருத்தோட்டம் ஒருவனிடம் நிகழுகிறது என்பதை மிகத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

கண்ணும் வாயும்

கண்விழிகளின் நிலைமை அவை அசையும் விதம் ஆகியவை மனவோட்டத்தை மிகத் தெளிவாகப் பிரதிபலிக்கின்றன. இதற்கு ஏறுமாற் போலவே வாயின் அசைவும் நிகழ்கின்றது. வாயசைவில் அடிப்படையான இரண்டு வகையான கருத்துக்கள் புலனாகின்றன. முதலாவது வாயின் அமைதி உள்ளத்திலே எழுகின்ற உணர்வுகளை மனிதன் எப்படி அடக்கிக்கொள்ள முயல்கின்றான் என்பதைக் காட்டும். இரண்டாவது வாயை மூடிக் கொள்ளுகின்றவன் எப்படி உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கிக் கொள்ளுகின்றான் என்று காட்டும். மனமும் உணர்வும் சாதாரணமாக இருக்கும்போது வாயின் இந்தத் தோற்றங்கள் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டையும் ஒழுக்கத்தின் உறுதிப்பாட்டையும் உணர்த்துகின்றன. பண்பட்ட இருவர் சந்திக்கும்போது இருவரின் வாய் உதடுகளும் திறந்தும் திறக்காமலும் தோன்றுவதைக் காணலாம். அதே வாய் திறந்து விட்டால் உணர்ச்சிகள் வெளிப்பட்டுக் கொட்டத் தொடங்கி விடுகின்றன. இதனால்தான், மனோசக்தி படைத்தவர்கள் எப்போதும் பெரும்பாலும் மௌனமாகவே இருக்கின்றார்கள். இப்படி மௌனமாக இருப்பதற்கு 'மௌன யோகம்' என்றும் பெயர், 'மோன நிலை' என்றும், 'சும்மா இருக்கும் சுகம்' என்றும் சொல்கிறார்கள்.

மனமும் கண்ணும்

சாதாரணமாக, வாயை மூடியிருந்தாலும் சில செய்திகளை நாம் புரிந்து கொள்ள முடியும். வாய் உதடுகள் இறுகஇறுக

வெளியே பீறிட்டு வரும் உணர்ச்சிகளை மிகச் சிரமப்பட்டு ஒருவன் கட்டுப்படுத்துகிறான் என்பது நமக்குப் புரியும். இதை நன்கு கவனித்து அவை வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சி ரகசியங் களைப் புரிந்துகொள்ளப் பழகவேண்டும். மூடிய வாயைத் திறந்தாலும் திறந்திருக்கும் கோணங்கள் பல செய்திகளை அறிவிக்கின்றன. இலேசாக வாய்திறந்து விடும்போது அடக்க முடியாது உணர்ச்சிகள் பொங்குவதையும், அதை வெளியிடச் சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்ப்பதையும் அறியலாம். வாய் நன்றாக திறந்துவிட்டால், கட்டுப்பாட்டைத் தளர்த்தும் சம்பவம் ஏதோ உருவாகியிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். தன்னம்பிக்கை மெல்லமெல்லத் தளர்ந்து விட்டது. மேல் இமை கீழ்நோக்கிக் கவிந்துகொள்ள,விழிகள் மேலாகச் செருகுமானால், தூக்க மயக்கம் என்பது நமக்குப் புரியும். இது எதிர்மறை உணர்வுதான். ஒரு ஹிப்னடிசப் பயிற்சியாளர் இந்த மயக்கத்தை மற்றொரு விழிப்புநிலைக்குக் கொணர்ந்து பல உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளுகின்றார். இந்த மயக்கநிலை வேறு. நாம, ஒரு மனிதன் தன் சாதாரண விழிப்பு நிலையிலே இருக்கும்போது, அவனை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்றுதான் இங்கே பார்க்கின்றோம்.

பார்வையும் உதட்டசைவும்

ஒருவரிடம் பேசும்போது, அவர் நம் பேச்சை எப்படி ஏற்றுவருகின்றார் என்பதை அவருடைய பார்வையாலும் உதட்டசைவுகளாலும் நாம் புரிந்துகொண்டால் போதும். இந்த சக்தியால் நமக்கு எவ்வளவோ லாபம் உண்டு. நாம் நம் பேச்சுப்போக்கை அவருக்கு ஏற்றபடி உருவாக்கி வெற்றி பெறமுடியும். அவர் விரும்புகிற வகையில், அவருடைய அக்கறையை எழுப்பும் வகையில் பேச்சைக் கையாளலாம்.

உதடுகளின் கடைப்பகுதியை ஒருவர் இலேசாக மேலே உயர்த்தினால் உங்கள் கருத்தை அவர் வரவேற்கின்றார். உதடுகளின் கடைப் பகுதியை கீழ்நோக்கி அழுத்தினால், அவர் எண்ணம் மாறிவருகின்றது. இதைக் கவன

மாக உற்றுக் கவனித்து வகைப்படுத்தித் தெளிவாகப் புரிந்தவர்கள் எளிதில் காரியம் சாதிப்பார்கள். அநாவ சியமாகப் பேசவும் மாட்டார்கள். வசீகர சக்தியின் வளர்ச் சிக்கு இந்த அநுபவம் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். முக பாவங்களை உற்றுநோக்கிக் கண்களையும் உதட்டு அசைவு களையும் நுட்பமாகக் கணித்துப் பொருள்தெரியும் ஒருவன் எதிலுமே வெற்றிபெறுவான் என்பதை உறுதியாக நம்பலாம். முகத் தோற்றத்தை உற்றறிவது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை அறிந்தவர் வள்ளுவர். அதனால்தான், 'அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம் கடுத்தது காட்டும் முகம்' என்று கூறுகின்றார். 'முகம் நக நட்பது நட்பன்று நெஞ்சத்து அகம் நக நட்பதே நட்பு' என்று, உள்ள உணர்ச்சிகளை வெளிப் படுத்தாமல், முகபாவத்தை அவற்றிற்கு நேர் மாறாகவும் சிலரால் காட்டமுடியும் என்றும் வள்ளுவர் எச்சரிக்கிறார்.

குட்டி எரிமலை

கண்ணைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, 'அது ஒரு குட்டி எரிமலை' என்றார் ஓர் அறிஞர். இது உண்மைதான். அது மூடியிருந்தால் உள்ளத்துக் கொதிப்பெல்லாம் வெளியே தெரியாமல் ஒடுங்கியிருக்கும். அது திறந்துவிட்டால் எரிமலை வாய் திறந்து அக்கினிக் குழம்பைக் கொட்டுவது போலத் தான். இந்த சக்தியை அறிந்துதான் நம் முன்னோர்கள் பல பயிற்சிகளை வகுத்தார்கள். இந்தப் பூர்வகாலப் பயிற்சிகளால் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டன. அபரிமிதமான நினைவாற்றல், கிளர்ந்து எழுகின்ற ஞானஊற்று, சிந்தனை வளம் எல்லாமே நிரம்பின. மனக்குழப்பம் ஏற்படாமலும் இருந்தது.

தோல்வி பெற்ற மனிதர்கள் வெற்றியை அடைவதில் விழிப்பாயில்லை. இதுதான் அவர்களுடைய தோல்விகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம். அவர்கள் உடலவஸ்தைகளைத் தவிரப் பிறவற்றை நினைக்கவில்லை. அவர்களால் எதையும் செய்யவும் முடியவில்லை. தம்முடைய மனோசக்தி ஆழமானது குறையாதது நிறைவானது அதீதமானது என்ற உணர்வு ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம் இருக்கவேண்டும்.

சிலர் பழையகாலப் பழக்கவழக்கங்கள் இந்த உலகத்திலே வாழ்வதற்குத் தேவையற்றவை என்று பேசுகிருர்கள். சக்தியுடையவன் மட்டுமே வெற்றிவாழ்வு வாழமுடியும். அந்தச் சக்திகளே அடையும் பயிற்சிகளே உதாசீனப்படுத்துவது எவ்வளவு தூரம் அறியாமையானது என்று பலர் உணரவில்லே. சாதாரண மனிதர் எல்லாரும் முற்றும் துறந்த முனிவராக முடியாது. அப்படி முனிவரானதாக வரலாறும் கிடையாது. மனத்தெளிவும் சக்தியும் தருகின்ற எல்லாப் பயிற்சிகளேயும் செய்வது நல்லது. அது நம் கடமைகளேயும் எண்ணங்களேயும் வலுப்படுத்தும் என்பதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. பழைய காலப் பயிற்சிகளால் மனிதன் பல நன்மைகளே அடைந்தது உண்மை. இன்றும் அடையமுடியும் என்பதும் அறிஞர்கண்ட ரகசியம். அந்தப் பயன்கள்தாம் யாவை?

1. காந்த சக்தியுள்ள கண்கள் ஏற்படுகின்றன.

2. சிதறிக் கிடக்கும் உடலிலுள்ள காந்த சக்திகள் ஒன்றுபட்டு ஒருமித்த சக்தி உருவாகின்றது.

பகுத்தறியும் அறிவு

வஸ்துக்களிலிருந்து விவரங்களேப் பகுத்து அறிய இயலாதவர்கள் எப்போதுமே மனத்தில் வசீகர சக்தியைப் பெற முடியாது. இந்தப் பகுத்தறியும் சக்தியை இயல்பாக அடைந்தவர்கள் மிகுந்த மனேசக்தி உடையவர்களாக இருக்கிருர்கள். இவர்கள் மற்றவர்களேவிட உயர்ந்தே விளங்குவார்கள்.

அறை ஒன்றின் திறந்த கதவு வழியாக உள்ளே செல்லுங்கள். ஒரு பார்வை அந்த அறையைச் சுற்றிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு வெளியே வாருங்கள். அந்த அறையிலுள்ள ஒரே ஒரு பொருளேச் சொல்லுங்கள். இது முதற் பயிற்சி. மீண்டும் அப்படியே போய்ப் பாருங்கள். மீண்டும் வெளியே வந்து இரண்டு பொருள்களேச் சொல்லுங்கள். அப்புறம் இப்படியே தொடர்ந்து மூன்று நான்கு என்று கூட்டிக் கொண்டே போக வேண்டும். நினேவி

லிருந்து சொல்லக்கூடிய பொருள்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக ஆக உங்கள் நினைவுத் தொகுப்பு உணர்வும் வளர்ந்து வரும். ஒரு நொடியிலே பார்க்கும் பொருள்களில் எவ்வளவு அதிக எண்ணிக்கைகளை மனம் சேகரிக்க முடியும் என்பதுதான் இந்தப் பயிற்சியின் அடிப்படை அம்சம். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது, மனம் இந்தத் துறையிலே வளர்ச்சி பெற ஆரம்பிக்கின்றது. அவசரப்பட்டு, ஒரு பொருளிலிருந்து தொடங்கிப் படிப் படியாக அதிகப்படுத்துவதை விட்டுப் பலபொருள்களில் நாட்டத்தைச் செல்லவிடாமல், ஒரு முறைக்கு ஒன்ருக மட்டுமே கூட்டிக் கொண்டு போகவேண்டும். இதுதான் நல்லது. சாதாரண வீட்டறை இந்தப் பயிற்சிக்குப் போதாது. ஐம்பது நூறு பொருள்களாவது இருக்கும் பழக்கமில்லாத அறையே உகந்தது. பெண்களுக்கு இந்தத் தொகுப்புணர்வுச் சக்தி அதிகம். அசப்பில் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து விட்டு, அவள் உடுத்தியுள்ள உடைகளையும் அணிந்துள்ள நகைகளையும் ஒன்றுவிடாமல் தெளிவாகச் சொல்லி விடுவார்கள். அவர்களுக்கு இயற்கை தந்துள்ள சக்தி இது. ஆண்கள் இதை மெல்லப் பயிற்சி மூலமே பெற இயலும்.

தொகுப்பு உணர்வு

இந்தப் பயிற்சியால் வரும் தொகுப்புணர்வு பிறர் முகபாவ மாறுதல்களைக் கவனித்து, அலசி ஆராய்ந்து, அவர் களின் மனத்திலேயுள்ள எண்ணங்களைப் புரிந்து கொள்ளவும் பெரிதும் உதவும். வசிகர காந்த சக்தி முதலில் தன்னை வசியப்படுத்துவது, பிறகு மற்றவர்களை வசியப்படுத்துவது. இந்த உண்மையை மறக்கக் கூடாது. பிறரின் உள்ளெண் ணங்களை அறிந்தால் அதுவே நம் வெற்றிவாழ்வுக்கு முதற்படி ஆகும் அல்லவா!

சிலர் இயல்பாகவே அதிசய சக்தி பெற்றவர்கள். ஒரு முறை ஒருவரைத் தலைமுதல் கால்வரை பார்த்துவிட்டு,

அவர்களைச் சரியாக எடைபோட்டு விடுவார்கள். ஒருமுறை பார்த்தாலே புரிந்து கொள்ளும் சக்தியைப் படிப்படியாக வளர்த்துப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மேற்சொன்ன பயிற்சி இந்த முறையில் ஓரளவுக்கு உதவியாயிருக்கும். சிலருடைய மூளை எதையும் விரைவாகக் கிரகித்து முடிவு செய்வது கிடையாது. சிலருடைய மூளை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். எவ்வளவு விரைவான இயக்கம் மூளைக்கு இருக்கிறதோ அவ்வளவு சக்தியும் அதிகம் என்பது விளங்கும். விரைவை எப்படி உண்டாக்குவது? மந்தத்தை எப்படி வேகமாக மாற்றுவது? முதலில், சில சோதனைகள் செய்ய வேண்டும்.

பார்வையும் நினைவும்

ஒரு தாளில் பதினைந்து வரிகள் பெரிய பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். 8½"×11" சைஸ் தாளில் முழுக்க இந்த வரிகள் வரும்படி இடம்விட்டு எழுதவேண்டும். இந்தத் தாளைக் கவிழ்த்து மேசைமேல் வையுங்கள். ஒருவரை அழைத்து வந்து, அந்தத் தாளை எடுத்து எழுதிய பக்கத்தை ஒரு நொடிப்பொழுது காட்டிவிட்டு, மீண்டும் கவிழ்த்து வைத்து விடுங்கள். தனியாக அமர்ந்து அந்தத் தாளிலுள்ள சொற்களில் நினைவில் வருவதை மட்டும் எழுதச் சொல்லுங்கள். அப்படியே எழுதி விடுகிறவர்கள் அதிக மனோசக்தி படைத்தவர்கள். சொற்கள் குறையக் குறைய சக்தியின் அளவை மதிப்பிடலாம். அடிக்கடி பயிற்சி செய்து சக்தியை அதிகப்படுத்தியும் கொள்ளலாம். எளிதான சுலபமான பயிற்சி இது. மூன்று முறை தொடர்ந்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தாற் போதும்! அப்புறம் .மறுநாள் இப்படியே தொடரத் தொடரச் சக்தியும் வளரும். ஒரு நாளிலேயே பலமுறை செய்து வெற்றி பெறலாம் என்று நினைத்தால், மூளை சோர்வடைந்துபோய், உங்களுடன் ஒத்துழைக்கவே மறுத்துவிடும்.

அடுத்தபடியாக முன்சொன்னதுபோல இரண்டாவது ஒரு பேப்பரில் எழுதி வைத்துப் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். அதில் எழுதியுள்ளதை நினைவிலிருத்தி எழுதப் பழகுங்கள். இதற்குப் பின் வரிகளை வழக்கம்போல் எழுதி வைத்து, அதாவது பக்கத்திற்கு 25 அல்லது முப்பது வரிகளாக எழுதி வைத்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதிலும் வெற்றிபெற்ற பிறகு எழுதிய கடிதத்தைத் தலைகிழாகப் படித்துப் படித்துச் சொல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். இதற்குச் சிறிது அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வதுகூடத் தவறில்லை. இதற்குப் பின்னால் முப்பது வரிகள் கொண்ட வேறொரு கடிதத்தைத் தலைகிழாக வைத்துப் பார்த்துப் படிக்க வேண்டும். இதனால் கண்பார்வையானது கூர்மையடைகின்றது; மனமும் வளர்கிறது.

சூரிய தரிசனம்

இப்படியே கண்களின் சக்தியை அதிகப்படுத்தப் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றுள் காலை மாலைகளில் சூரியனைப் பார்ப்பது மிகவும் முக்கியமானது. இதைச் சந்தியாவந்தனம் என்று சமயச்சடங்காக மாற்றிவிட்டார்கள். சுடரைப் பார்த்துப் பயில்வது, சுவரில் ஒரு பொட்டிட்டு அதைப் பார்த்துப் பயில்வது, இப்படிப் பல பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றை எல்லாம் அறிந்து கடைப்பிடித்து வரவேண்டும். நுட்பமான பொருள்களைப் பார்த்துப் பார்த்துப் பயில்வதால் கண்ணின் கூர்மை அதிகமாகின்றது. சில செய்திகள், மனப் பண்பாடு என்னும் பகுதியுள் வருகின்றன. அவற்றையும் நினைவில் வையுங்கள்.

பிரபல கைரேகை எண்சாத்திர மேதையாக விளங்கியவர் சீரோ. இவர் திரிகாலத்தையும் உணர்ந்து சொல்லுவதற்கான சக்தியைப் பெற்றவராயிருந்தார். இவர் புகழ் ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் மட்டும் அல்லாமல் ஆசியாக் கண்டத்திலும், சீனுவின் எல்லேவரைக்கும், உலகின் மற்றைப் பகுதிகளிலும் பரவியிருந்தது. அமெரிக்காவிலும் அரேபிய நாடுகளிலுமிருந்த மன்னர்களும் சீமான்களும் சீரோவின் திரிகால ஞானவாக்குகளேப் பெற்றுப் பெரிதும் நன்மை அடைந்தார்கள்.

பொறியாளர் அநுபவம்

மங்கோலியாவில் சுரங்கப் பொறியாளராக இருந்தவர் மேஜர் W. H. கிராஸ் என்பவர். இவர் சீரோவின் புத்தகங்களுள் சிலவற்றைச் சீனமொழியில் மொழி பெயர்த்தவர். அவற்றுள் 1926 ஆண்டில் சீரோ வெளியிட்ட உலகத்தின் வருங்காலத்தைப் பற்றிய செய்திகள் என்னும் புத்தகம் கிராசை மிகவும் கவர்ந்தது. மகாஞானி கன்பூசியஸ் இந்தத் திரிகால ஞானசக்தியைப் பெற்றிருந்தார். அவர் எழுதி வைத்துச் சென்றிருந்த செய்திகளும் (Chinese Tablets) சீரோவின் அறிவிப்புக்களும் ஒன்ருகவே இருந்ததையும், அவற்றுள் எல்லாமே குறித்தபடி குறித்த காலத்தில் நடந்ததையும் கண்டு, தான் பெரிதும் வியப்படைந்ததாக இவர் கூறுகின்ருர்.

மேலும், சீனத்து மடத்தைச் சேர்ந்த ஞானிகள் சீரோவின் ஞானவாக்குகளேக் கேட்டு அவற்றைப் பெரிதும் மதித்துப் பாராட்டியதாகவும், சீரோவையே நேரிற் கண்டு வரத் தங்கள் பிரதிநிதி ஒருவரை அனுப்பியதாகவும்

குறிப்பிடுகின்ருர். சீரோவிடமிருந்து வெளிப்படும் சக்தியலை களோடு, அவர் இருக்குமிடத்தில் எப்போதும் இருக்கும் மிகப்பழைய சீனத்துப் புத்தர் சிலையையும் கண்டு, அவரை அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம் என்றும், இவருக்குச் அந்தச் சாமியார்கள் சொல்லி யனுப்பினர்களாம்.

சீனச் சாமியார்

கிராசுக்கு அவர் வேலைபார்த்த கம்பெனி 1930 இல் ஒரு நீண்ட விடுமுறை அளித்தது. அவர் நேரே கலிபோர்னி யா வுக்குச் சென்ருர். ஒருநாள், தற்செயலாக தொசொம் நார் மடத்திலிருந்து வந்திருந்த சீனச்சாமியாரைச் சந்தித் தார். "சீனக் கல்லெழுத்துக்கள் சொல்லியபடியே சக்தி யலைகள் வெளிப்படும் ஒருவரைக் கண்டேன். அவர்தான் நாம் இருவரும் தேடும் சீரோ ஞானியாக இருக்கவேண்டும்" என்ருர் அந்தச் சாமியார்.

அந்த இடத்தையும் அந்தச் சாமியார் கிராசுக்குக் காட்டினர். இரண்டு ஏக்கர் பரப்புள்ளதும், மரங்கள் அடர்ந்ததுமான ஒரு பழையகால வீட்டின்முன் சென்று கிராஸ் நின்ருர். ஹாலிவுட்டிலுள்ள ஒரு பிரபல தெருவிலே அந்தக் காம்பவுண்டு இருந்தது.

சீரோவைக் கண்டார்

"பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கிய மரங்களுக்கு இடையே சென்ற பாதை வழியாகப் போய் நான் அந்த வீட்டை அடைந்தேன். படங்களில் சீரோவென்று நான் பார்த்த முகமுடைய ஒருவர் என்னை வாசலில் வரவேற்ருர். 'இங்கே ஒரு சீனத்துப் புத்தர் சிலை உள்ளதா?' என்று நான் உடனே அவரிடம் கேட்டேன்.

"ஆமாம். இந்த வகையில் உங்களுக்கு ஆர்வமிருக்கு மானல், அந்தச் சிலையின் பின் பாகத்தே எழுதியுள்ள எழுத்துக்களை நீங்கள் படித்து மொழிபெயர்க்க முடியுமா?" என்ருர் சீரோ.

புத்தர் சிலை

"நான் அவரோடு சிலையிருந்த இடத்திற்குச் சென்றேன். அந்தச் சிலையின் பாதங்களைப் புத்தம்புது மலர்கள் மூடி யிருந்தன. நான் சிலையைக் கவனமாக ஆராய்ந்தேன். அது மிக மிகப் பழைய காலத்துச் சிலைதான். அதன் பின்பக்கத்தில் இரண்டு வரிகளில் சீனவாசகங்கள் எழுதப் பெற்றிருந்தன. மிகப் பழைய காலச் சீனநடையில் அது இருந்ததால் அதை மொழிபெயர்க்கச் சிறிது கஷ்டமாகவே இருந்தது. அந்தச் சிலை கி. மு. முதல் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்தது. "எவன் ஒருவன் எல்லா மனிதர்களிடமும் நல்ல வைகளையே பார்க்கின்றானோ, எதனிடத்தும் நல்லவைகளையே காண்கின்றானோ, எல்லாருக்கும் நல்லவைகளையே நினைக்கின் றானோ, அவனே ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன்! அவன் எண்ணங்கள் வெற்றியையும் செல்வத்தையும் கவர்ச்சித்து அவனிடம் சேருமாறு செய்கின்றன. இந்தப் புத்தர் சிலை எவரிடம் இருக்கிறதோ அவருக்கு மேன்மையான புகழ் எப்போதும் வந்தடையும்" என்று மொழி பெயர்த்தேன். இதன் பின்னுள்ள சில வாசகங்கள் எனக்குப் புரியவில்லை. ஆனால் சீரோவை நான் கண்டு பிடித்து விட்டேன். அவருடைய பிறந்த தேதியைக் கேட்டு, என்னிடமுள்ள சீனசாத்திரத்தின் மூலம் ஆராய்ந்தேன். எந்த மனிதரிடமும் இல்லாத அபூர் வமான சக்தியலை வீச்சுக்கள் சீரோவிடம் இருந்ததைக் கண்டேன். எவ்வளவோ காலத்திற்கு முற்பட்டிருந்த ஒரு அசாதாரண ஞானபுருஷனே மீண்டும் இந்த உலகில் வந்து பிறந்திருப்பதையும் நான் அப்போது கண்டேன்."

செத்துப் பிறந்தேன்

"உங்கள் பிறந்த தேதிக்கு, சீன சாத்திரப்படி 1925 ஆம் ஆண்டில், நீங்கள் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு செத்திருக்க வேண்டுமே?" என்றேன் நான்.

"உண்மைதான். 1925 ஆம் ஆண்டு ஜூன் 23 ஆம் தேதியன்று, எனக்குப் புரியாத ஒரு காரணத்தால், நான்

மயக்கம் அடைந்துவிட்டேன். வேறு ஒரு நோயும் எனக்கு இல்லை. டாக்டர்கள் என் இதயம் நின்றுவிட்டது என்றும், என் உயிர் போய்விட்டது என்றும் சொல்லிவிட்டார்கள். என் உயிர் உடலைவிட்டு வெளியேறியபோது, கனவில் காண்பதுபோல, புத்தரையோ அல்லது புத்தமதச் சாமியாரையோபோல் உடையணிந்த ஒருவர், என்மீது தம் கையால் அசைத்துக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டேன். அவர் வார்த்தைகள் என் மனத்திற்குக் கேட்டன. என் உயிர், முன் பொருகால் இந்தியாவிலுள்ள ஒரு புத்தர் ஆலயத்தில் கொடுக்கப்பட்டது போலவே மீண்டும் கொடுக்கப்படும் என்று அவர் சொன்னதாகத் தோன்றியது. புத்தர் ஆலயத்தில் என்னைப் புத்தமதத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும் நீண்ட கிரியைகள் முடிந்ததும், நான் ஆழ்ந்த மயக்கத்தில் விழ்ந்து பதினான்கு நாட்கள் அப்படியே கிடந்திருக்கின்றேன். புத்த சாமியார் உடையிலிருந்தவர், "இரண்டாவது தடவையாக உனக்கு உயிர் தரப்படுகின்றது. மூன்றாவது முறை வரும்போது உன் உயிர் திரும்பாது" என்று என்னிடம் சொன்னது போலவும் இருந்தது.

"எவ்வளவு நேரம் அப்படி மயங்கிக் கிடந்தேனோ எனக்கே தெரியாது. மீண்டும் என் உடலிலே வலிமை மெல்ல மெல்ல உண்டாவதை உணர்ந்தேன். என்னைச் சுற்றி நின்றவர்கள் வியப்புடன் பார்த்திருக்க, நான் மீண்டும் உயிர்பெற்று எழுந்தேன்" என்றார் சீரோ.

மறுபிறவி உண்டு

"மறுபிறவி என்பதுபற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?' என்று சீரோவைக் கேட்டேன். "எப்போதாவது உங்கள் பூர்வ ஜென்ம நினைவுகள் உங்களுக்கு வருவதுண்டா?" என்றும் விசாரித்தேன்.

"நிச்சயமாக! நான் என் பூர்வ ஜென்ம நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கின்றேன். அதைப்பற்றி நான் அதிகமாகப் பேச விரும்புவதில்லை, ஜனங்கள் என் அதித கற்பனை என்றுதான்

அதை நினைப்பார்கள். அதனால், எனக்குத் தோன்றிய தோற்றங்களை எனக்குள்ளேயே மறைத்து வைத்துக் காப்பாற்றி வருகின்றேன். ஒருவேளை, பின்காலத்தில் அதை நிரூபிக்கும் வாய்ப்புக்கள் எனக்கு உண்டாகலாம்; ஆனால், அது இப்போது இல்லை'' என்றார் சீரோ.

தெய்வப் பிறவி

''சீன மடத்தில் கேள்விப்பட்டது எல்லாம் என் நினைவுக்கு வந்தது. பழைமையான ஓர் உயர்ந்த ஆத்மா உலக நன்மைக்காக வந்து பிறந்திருக்கிறது என்ற உண்மையை அறிந்தேன். அதுதான் சீரோவின் வெற்றியின் இரகசியம் என்றும் உணர்ந்தேன். இல்லையானால், நெடுங்காலமாகவே மிகவும் வெறுக்கப்பட்டும் இகழப்பட்டும் வந்த ஒரு ஞானத் துறையைக்கொண்டு, சீரோ, அரசர்கள், நாட்டுத்தலைவர்கள், வியாபாரத் தலைவர்கள், மற்றும் பெரியவர்கள் உள்ளத்து இரகசியங்களைச் சொல்லியிருக்கவே முடியாது! அதன்மூலம் உலகாயதவாதிகளின் பேச்சுக்களை எல்லாம் ஒழித்திருக்கவும் முடியாது.

''ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்களை நான் படித்தேன். அவை எல்லாம் சீரோவின் எதிர்கால பலன்கள் உண்மையாக நிகழ்ந்த பல செய்திகளையும், எண்ணற்ற வாடிக்கையாளர்களுக்குப் புதிய வாழ்வையும் நம்பிக்கையையும் சீரோ அளித்ததையும் நிதர்சனமாக நிரூபித்தன.''

விதியின் செயல்

இவ்வாறு எழுதியுள்ளார் அந்த என்ஜினியர். சீரோவின் ஆத்மசக்தி பற்றியும், திரிகால ஞானம் பற்றியும், பிறவி பற்றியும் இதனால் நாம் அறியலாம். இந்தப் பூர்வ ஞானந் தான் சீரோவின் வெற்றிக்கும், கைரேகை, எண்கள், சோதிடம் போன்ற சாத்திரங்களைப் புகழான நிலைக்கு உயர்த்தியதற்கும் உதவிற்று. உலக மக்களிடையே நம் வாழ்வு ஒரு திட்டமிட்ட தெய்வீக நியதிப்படி முன்பே வரையறுக்கப்பட்டது என்ற

நம்பிக்கையைச் சிரோவின் பேச்சும் எழுத்தும் உலகில் நிலைபெறச் செய்தன.

சிரோவுக்கு வருங்காலத்தை அறிந்து சொல்லும் ஞானம் மிகமிகச் சின்ன வயதிலேயே கைவந்து விட்டது. இது அவர் தாயார் கொடுத்த ஊக்கத்தால் மேலும் மேலும் வளர்ந்தது.

மெஸ்னர் கண்ட உண்மை

மெஸ்னர் என்பவர் ஒரு ஜெர்மானிய அறிவியல் மேதை. அவர் மிக நுண்மையான ஓருயிரிகள் சில கையின் உட் பாகத்தில், அதாவது உள்ளங்கையில், விசித்திரமான வகையிலே பரவிக் கிடக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்தார். விரல் முனைகளில் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 108 வரை அவை காணப்பட்டன. 400 நுண்ணிய நரம்புகளும் அவற்றைச் சூழ்ந்திருந்தன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் ஒரு தனிப்பட்ட ஒலியை எழுப்பின. அவற்றை ஒலி அதிர்வுகள் என்றும் கூறலாம். உள்ளங்கையிலுள்ள சிவப்புக் கோடுகளில் அவை மிகவும் அதிகமாகக் காணப்பட்டன. நேராக வரிசை வரிசையாக அவை கைரேகைகளில் விளங்கின.

இந்த நுண்ணுயிரிகளின் அதிர்வுகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி கள் தொடர்ந்தன. இவற்றை நுட்பமாக அறிந்து வகைப் படுத்துவதன்மூலம் ஒவ்வொரு தனிமனிதனையும் அறியலாம். நோய், சிந்தனை, களிப்பு, துன்பம்—இந்தக் காலங்களில் இவற்றின் அதிர்வுகள் கூடியும் குறைந்தும் எழுந்தன. சாவு வந்தபின் பார்த்தால் எவ்வித அதிர்வுமே வெளிப்படுவதில்லை.

குருடனின் சக்தி

மெஸ்னர் இதைக் கண்டுபிடித்தபின் இருபது வருடங்கள் கழிந்தன. ஒலியை நுட்பமாக உணரும் ஆற்றல் படைத்த ஒரு குருடனைக் கொண்டு பாரிசில் ஆராய்ச்சி நடத்தினார்கள். கொஞ்சப் பயிற்சிக்குப் பிறகு அவன் இந்த உயிரிகளின் அதிர்வுகளைத் தெளிவாக அறியலானான். அதன் சிறு சிறு

மாற்றமும் அவனால் உணரமுடிந்தது. ஒருவன் வயது என்ன? எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒருவனுக்கு நோய் வரப்போகிறது? எப்போது ஒருவன் சாவான்? என்பதையெல்லாம் அந்தக் குருடனால் உணர்ந்து சொல்ல முடிந்தது.

சார்லஸ் பெல்

சார்லஸ் பெல் என்பவர் இந்த அதிர்வுகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்தார். ஒவ்வொரு உயிரியோடு ஒரு நரம்பின் மென்முனை முடிவதை அவர் கண்டார். மூளையோடு உடனடியான தொடர்பு அந்த உயிரிக்கு இருப்பதையும் அவர் உணர்ந்தார். மூளையின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உள்ளங் கையோடு தொடர்பு இருக்கிறது; ரேகைகள் உடலின் மற்றப் பாகங்களைக் காட்டிலும் மூளையோடு நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றன என்றும் பெல் உறுதி செய்தார்.

ரேகைப் பதிவுகள்

இந்த ஆராய்ச்சிகளே குற்றவாளிகளின் ரேகைகளைப் பதிவு செய்யவும், அவைமூலம் குற்றவாளிகளை அடையாளம் கண்டுபிடிக்கவும் உதவின. மான்சியர் பெர்ட்டில்லன் என்பவரும், பிரெஞ்சுப் போலிசாருமே இந்த ரேகைப்பதிவை முதன்முதலாகக் கடைப்பிடிக்க லானார்கள்.

ஒரு பெரிய கொலைக்கேசில் சாட்சி கூறிய லண்டன் போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர், 'எங்களிடம் 170,000 ரேகைப் பதிவுகள் இருக்கின்றன. கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் 62, 000 பேரை நாங்கள் அடையாளம் கண்டிருக்கின்றோம். அதில் தவறே ஏற்படவில்லை. இரு வேறு மனிதர்களின் விரல் ரேகைகள் ஒருபோதுமே உண்மையாக இருந்ததில்லை என்பது உண்மையாகும்'' என்று கூறியிருக்கின்றார்.

இப்படிக் கையின் உட்பாகத்தில் உள்ள உயிரிகளும், அவற்றிலிருந்து எழுகின்ற அதிர்வுகளும், அவற்றால் அமைந்த ரேகைப் பதிவுகளும் மனிதன் ஒவ்வொருவனும் தனித்தனி

யான அதிர்வலைகளைக் கொண்டவன் என்பதை நிரூபிக்கின்றன. மூளைக்கும் இந்த உயிரிகளுக்கும்நெருக்கமானதொடர்பு இருப்பதையும் உணர்த்துகின்றன. இந்தத் தொடர்புகளால் மனோசக்தியை அதிகரிக்கும்போது, உள்ளங்கையிலிருந்து வெளிப்படும் காந்த அதிர்வுகளும் அதிகமாகின்றன. இதனால் தான் ஹிப்னடிசம் மெஸ்மரிசம் ஆகியவற்றைச் செய்யும் போது கையசைவுகளைச் செய்கின்றார்கள். மகாத்மாக்கள் கையைத் தூக்கி ஆசிர்வதிக்கின்றார்கள். நண்பர்கள் கை குலுக்குகின்றார்கள். மனத்தின் எண்ண அதிர் வுகள், எழுத்துக்கள், ஓவியங்கள், சிற்பங்கள் எல்லாம் உருவாகின்றன. ஸ்பரிச சுகமும் ஏற்படுகின்றது.

காந்தக் கதிர்கள்

மனோசக்தி அதிகமாக அதிகமாக உள்ளங்கையிலிருந்து புறப்படும் காந்தக் கதிர்களின் வேகமும் அடர்த்தியும் அதிகமாகின்றன. மனோசக்தியுள்ள ஒருவர் தொட்டால், அல்லது மெல்லத் தடவினால், நாம் அப்படியே மெய்ம்மறந்து அடிமையாகி விடுகிறோம் அல்லவா! விலங்குகளையும் குழந்தைகளையும் தடவிக் கொடுத்தாலோ, மெல்லத் தட்டினாலோ அவை வசியமாவதையும் நாம் அறிவோம் அல்லவா!

இதனால், சிலர், ஒருவன் கையெழுத்தை வைத்துக் கொண்டே அவனுடைய மனோபாவத்தைத் தெளிவாகச் சொல்லிவிடுகிறார்கள். ரேகை சாஸ்திரம் தெரிந்தவர்கள் ஒருவனைப் பற்றிய விவரங்களைப் பிசகாமல் கூறுகின்றார்கள்.

'வருங்காலம் எப்படியிருக்கும்?' என்ற கேள்வி பலரால் கேட்கப் படுகின்றது. அதற்குப் பதில் சொல்லும் வகையில் பல சாத்திரங்களும் உள்ளன. ரேகை சாத்திரம், எண்கள் சாத்திரம், சோதிடம், குறி என்னும் பல துறைகள் உள்ளன. ஆருடம் என்பதும் முதன்மை வகிக்கிறது. இவை எல்லாம் வருங்காலம் என்பது முன்னரே, ஒவ்வொருவருக்கும்,

இன்னின்னபடிதான் என்று வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையையே காட்டுகின்றன.

இவற்றை அறிந்து சொல்வதற்குத் தெளிவான மனேசக்தி வேண்டும்; ஞானத் தொடர்பும், அதாவது பூர்வஞானமும் வேண்டும். இவற்றுள் பல பொருத்தமாக இருப்பது இவற்றின் உண்மையை வற்புறுத்துவதுடன், இவற்றை வகுத்த பூர்வீக மகான்களின் திரிகால ஞானத்தையும் காட்டுகின்றது.

சாமுத்திரிகா லட்சணம் என்னும் சாத்திரம் உடலமைப்புக்கும் வாழ்வுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்பதை நிரூபிக்கின்றது. இன்னும் பல நூல்கள் உள்ளன. இந்த ஞானங்கள் பிறந்தது மனத்தில்தான். இவை அறியப்படுவதும், அறிந்து சொல்லப்படுவதும் மனத்தின் செயல்களால்தான். ஆகவே. மனம் திரிகால ஞானத்தையும் அடையக்கூடியது என்பதை நாம் அறிய வேண்டும்.

தும்மல் வந்தால் யாரோ ஒருவர் நினைக்கிறார் என்பதும், பூனை குறுக்கே போனால் ஏதோ விபரீதம் நடக்கும் என்பதும் இந்த நம்பிக்கைகளின் விளைவேயாகும். ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் வலிமையாக நினைக்கும்போது, அந்த நினைவு அவரைச் சென்று அடைந்து, சில அறிகுறிகளையும் அறிவிக்கின்றது.

மனிதன் தெய்வமாக வேண்டும். அதுதான் குறிக்கோள். திருமந்திரத்தில் ஒரு சிறந்த பாடல் உள்ளது.

அன்பும் சிவமும் இரண்டு என்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிந்தபின்
அன்பே சிவமாய் அமர்ந்திருந் தாரே!

என்பது அந்தச் செய்யுள். மனம் பண்பட்டு ஆங்காரம் அடங்கி அறிவு வளரவளர அன்பு மலர்கின்றது. அந்த அன்பிலே சிவ நிலையும் வருகின்றது. இந்த நிலைக்கு மனம் தான் உயர்த்துகின்றது.

18. ஆதி அருள் செய்யும்!

"ஆதி பகவன் முதற்றே உலகு" என்றார், திரிகால ஞானியாகிய வள்ளுவர். உலகம், உலகத்தின் பொருள், உயிர்கள், எல்லாம் ஆதிபகவன் முதற்றே என்பது வள்ளுவர் கருத்து. இதுதான் உண்மை; இதுதான் தத்துவ சாரம்!

எல்லாம் ஒரே மகா சக்தியின் தோற்றம் தான். எல்லாமே மகாசக்தியின் அம்சந்தான். அப்போது, சக்தி குறைந்தது என்றும் எதுவுமில்லை; சக்தி கூடியது என்றும் எதுவுமில்லை. எல்லாமே சக்தி உடையனவே! இதில் சந்தேகமே வேண்டியதில்லை.

மற்ற உயிர்களுக்கும் மனிதனுக்கும் ஒரு பெரிய வேறு பாடு உண்டு. அவை எல்லாம் புலனுணர்வுகளால் இயக்கப் படுகின்றன. அவற்றுக்கு மனமும் கிடையாது. மன உணர்வு என்னும் மகா சக்தியும் கிடையாது. மனத்தையும் மனவுணர்வையும் மனிதன்மட்டுமே பெற்றிருக்கின்றான்.

பிற உயிர்கள் பெறாத ஒன்றைப் பெற்ற மனிதன், மனம் என்னும் மதிப்பறியா மாணிக்கத்தைப் பெற்ற மனிதன், அதைப் போற்ற வேண்டும். அதை உணர வேண்டும். அதன் சக்திகளை அறிந்து வளர்த்து அநுபவித்து உயர்வு பெற வேண்டும்.

மனம், உயிரை அறிவதற்கு வாயிலாக உள்ளது. மனக் கதவு திறந்து, அறிவாகிய வெளிச்சத்தையும் பரப்பினால் தான், உயிரைக் காணலாம். உயிரை அறிந்தால், அதன் மூலம் எல்லாம் ஆற்றலையும் பெற்று விடலாம்.

உயிரை அறியும்போது, அவ்வுயிரானது உயர்நிலை பெற்ற பல உயிர்களையும் காட்டுகின்றது. உயிருக்கு உயிராக இருக்கும் பரம்பொருளையும் அறிகின்றது; அந்தப்

பரம்பொருளோடு, ஆதியோடு, கலந்து, தானும் நித்தியமான பேரின்பநிலைக்கு உயர்கின்றது. இந்த நிலை வாய்த்து விட்டால், அற்புதம் கவலை இல்லை; துன்பம் இல்லை; பிறவிப் பெருநோயும் இல்லை!

ஜீவாத்மாவானது பரமாத்மாவை அறிந்து, அதனோடு தன்னையும் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளும் இந்த நிலையையே சிறந்த பேரின்பநிலை என்பார்கள். 'ஜீவப் பிரம்ம ஐக்கியம்' என்றும், 'சச்சிதானந்த நிலை' என்றும் சொல்வார்கள்!

உயிர் நிலைத்திருப்பது, அழிவற்றது. ஆகவே, அதற்கு உயர்வும் இன்பமும் கிடைக்கின்ற வழிதான் நல்ல வழி! அந்த வழியைத்தான் தேடவேண்டும். அந்த வழியிலே தான் செல்லவும் வேண்டும்.

இதற்கு வழி காட்டுவதும், இந்த ஆனந்தத்தை தருவதும் மனமாகிய ஒன்றின் செயலில்தான் உள்ளது. மனம் குரங்கு போன்றது. குரங்கு மரத்துக்கு மரம் தாவுவதுபோல, மனமும் உலக விஷயாதிகளிலே பற்றுக் கொண்டு சதா தாவிக் கொண்டிருக்கும். காட்டு மாடுபோல முக்காரமிட்டபடி தன்போக்கிலே கட்டுப்படாமல் போய்க் கொண்டிருக்கும். இந்த மனத்தை வழிக்குக் கொண்டு வந்தால் எல்லாமே எளிதாகும்; எல்லாமே வெற்றியும் ஆகும்.

ஆன்ம இலாபத்திற்கு மட்டும் அல்லாமல், இவ்வுலக வாழ்விலும் வெற்றியும் இன்பமும் வளமையும் அடைவ தற்கு மனமே துணை செய்கின்றது. மனத்தின் செம்மையும் வலிமையுமே மனிதவாழ்வை நல்லதாக உருவாக்கி உயர்த்து கின்றது.

ஊக்கம், முயற்சி, அறிவு, தெளிவு, ஒழுக்கம் எல்லாமே மனத்தின் செயல் விளைவுதான். தனிமனித வாழ்வும், காதல் வாழ்வும், குடும்ப வாழ்வும், சமுதாய வாழ்வும் எல்லாமே மனத்தின் போக்கிலேதான் உருவாகின்றன.

ஞானியும், கவிஞனும், வீரனும், கணக்கனும், கலைஞனும், இசைஞனும் இயந்திரக்காரனும் எல்லாருமே மனவூற்றில் சுரந்து வரும் எண்ணப் புனலால் உலகை வளப்படுத்துகின்ற வர்களே!

சர்வ சக்தியும் வாய்ந்ததும், சர்வ சக்தியையும் தரக் கூடியதும்,

சர்வத்துக்கும் மூலமும் முதலுமாக விளங்குவதும்,

சர்வத்தையும் தோன்றச் செய்தும், காப்பாற்றியும், ஒடுக்கியும் திருவிளையாடல் நிகழ்த்துவதும்,

சர்வமும் தானுகியும், தானே சர்வமாகியும் விளங்கு வதும் 'ஆதி' என்னும் முதற் பொருள் என்றல்,

அந்த மூலமுதற்பொருளின் சர்வத்தையும் நமக்குக் காட்டியும், நம்மையும் அதனேடு இணைத்தும், நாமே சக்தி சொருபமாக உயர்வதற்கு உதவுவது.

'மனம்' என்னும் ஒன்றே ஒன்றுதான்.

மனம் அழியாது நிலைப்பது; அதன் பரிபக்குவம் நாளும் தேயாதது; அதனை அறிந்து, உணர்ந்து, அதனேடு கலந்து, அதன் மூலமாக அனைத்தையும் அடைந்து, அனைவரும் 'இன்பமே எந்நாளும்' என்றபடி வாழ்தல் வேண்டும்.

இந்த நூலிலே சொல்லப்பட்டுள்ள பல செய்திகளும் அந்த ஊக்கத்தை வாசர்களுக்குத் தருமானல்,

அதனல் அவர்கள் சக்தியும் வெற்றியும் சதானந்தமும் அடைவார்களானல்,

இந்த நூலினல் மனவளர்ச்சி பெற முயல்பவர்கள் மிகுதியானல்,

எங்கும் இன்பம் வெள்ளமாகப் பெருகும்! வீடும் நாடும் விளக்கம் அடையும்!

அன்பும், பண்பும், களிப்பும், காதலும் நிறைந்து இவ்வுலகமே சுவர்க்க உலகமாகும்!

இதில் வாழும் மனிதர்கள் சுவர்க்கபோகத்தில் நிலைப் பார்கள்!

மக்கள் தேவர்களாக உயர்வார்கள்!

மாக்களாகத் தாழ்வடைய மாட்டார்கள்!

இந்த நிலையை அனைவரும் அடைவதற்கு மனமெனும் கோயில் மிசை அருள் கொண்டு வீற்றிருந்து கொண்டு ஒளிவீசும் ஆதி அருள்வாளாக!

ஆன்ம சக்தியை, மனோசக்தியை அடைவதற்கு எத்தனையோ வழிகள்! மிகவும் எளிமையானதும், உறுதியாக வெற்றிதரக் கூடியதும் 'தியானம்' ஒன்றுதான்! தியானம் பல நன்மைகளைச் செய்கிறது; அதன் சக்தியும் அற்புதமானது.

தியானத்தைப்போல, சகல பொறுப்பையும் கடவுள் மேல் போட்டுவிட்டுக் கவலையில்லாமல் வாழ்வதைப்போல, மனத்திற்கு நிம்மதியும் இல்லை; சக்தி தருவதும் இல்லை. அமைதியான மனம் சக்தியின் பிறப்பிடம். மனம் சலனம் அற்று அமைதியடைய அடையச் சக்திகள் ஊறிச் சுரந்து வருகின்றன.

அசையாத தன்னம்பிக்கை வேண்டும். 'எண்ணியவர் எல்லாவற்றையும் எண்ணியபடியே அடைவார்கள்;அவர்கள் மனத்திண்மை உடையவரானால்' என்பது சிறந்த பொன் மொழியாகும். தன்னை நம்புகிறவன், தலைவனை நம்புகிறான்; தன்னை அறிந்தவன், தலைவனை அறிகின்றான். இதில் சந்தேகமே இல்லை!

உணர்ச்சி வசப்படும் சில சமயங்களில் நம்மிடம்கூட அதீதமான சக்திகள் தோன்றுகின்றன. அசாதாரணமான செயல்களையும் செய்து விடுகின்றோம். இந்தச் சக்தியை, எப்போதும் நம் விருப்பப்படியும், தேவைப்படும் போதும் ஒருமுகப்படுத்திப் பயன்படுத்த நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

சில நிமிஷங்களை ஒதுக்கி வையுங்கள். அமைதியாக மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள்.

சில தோத்திரப் பாடல்களை வாய்விட்டு மனம் கலந்து பாடிப் பாராயணம் செய்யுங்கள்.

இதற்குப் பின், எப்போதும், எங்கே இருந்தாலும், எந்த வேலையைச் செய்யும்போதும் சக்தியைத் தியானம் செய்யுங்கள். சக்தி உங்கள் எதிரில், உங்களுடன் சதா இருப்பதாகவே எண்ணுங்கள். தியானம் நன்றியுணர்வாக இருக்கட்டும்; 'அது வேண்டும் இது வேண்டும்' என்று கேட்பதாக மாறிவிட வேண்டாம்.

எப்பொழுதும் நல்லதையே நாடுங்கள். நன்மையையே விரும்புங்கள். எதை விரும்புகிறீர்களோ, அதைக் கட்டாயம் பெறுவீர்கள். விருப்பத்தின் உறுதிதான் சிதறாமல் இருக்க வேண்டும்.

தோல்வி, கஷ்டம் இரண்டையும் நினைக்கவே கூடாது. சிந்தனையிலிருந்தும் பேச்சிலிருந்தும் இந்தச் சொற்களையே அகற்றிவிடுங்கள். இவற்றை வெற்றிகொள்ளும் சக்தியும், தெய்வத் துணையும் உங்களிடம் இருப்பதாக நினைத்து உறுதியோடு ஊக்கத்தோடு முயற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்!

எதற்கெடுத்தாலும் கவலைப்படும் வழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். அச்சம் கீழ்களது ஆசாரம்! அதை உயர்ந்த நிலையை விரும்பும் நீங்கள் மேற்கொள்ளவே கூடாது. அச்சம் அகன்றால், கவலையும் உண்டாகாது; தோல்வியும் இல்லை.

"நான் வல்லவன்! நான் நல்லவன்! நான் எதிலும் வெற்றியடைவேன்! எப்பொழுதும் ஆனந்தமாக வாழ்வேன்"

இந்தச் சொற்களை மறந்து விடாதீர்கள். ஒய்வுகிடைக்கும் பொழுதெல்லாம், மந்திர உச்சாடனம்போல நினைவில் வையுங்கள். நீங்கள் நல்லவரும் வல்லவரும் ஆவீர்கள்! வெற்றியையும் ஆனந்த வாழ்வையும் அடைவீர்கள்!

வளர்க உங்கள் மனோசக்தி!

மனோசக்தி

(முதல் பாகம்)

ஆசிரியர்கள் :

A. S. மூர்த்தி M.A.BL., & K. வெங்கட்ராவ்

மனோசக்தியை ஓரளவாவது வளர்த்துக் கொண்டவர்கள்தான் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் எப்பேர்ப்பட்ட கஷ்டங்களையும், தோல்விகளையும் பொருட்படுத்தாமல், மனதை ஒரு நிலையில் வைத்து மனச் சாந்தியுடன் முன்னேற்றம் அடைவார்கள். மனோசக்தியை முழுமையாக ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு அடையலாம் என்பதை "மனோசக்தி" தெளிவாக விவரிக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த முயற்சியாலேயே மனோசக்தியை அடைந்து வெற்றிநடை போடவும், ஹிப்னடிசம், மெஸ்மெரிசம், பிராணாயாமம் முதலிய முறைகளின் சிறப்பை யறியவும் இந்நூல் பெரிதும் உதவும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறந்து வாழவும், அவரவர் ஈடுபட்டிருக்கும் தொழில்களில் முன்னேற்ற மடையவும், பிறரை வசீகரிக்கவும், தங்கள் சொல்லையும் செயலையும் பிறர் போற்றும் நிலையடையவும், இந்த நூல் சிறந்த வழிகாட்டியாகும்.

இதுவரையில் ஆயிரக்கணக்கான பேர்கள் இந்த நூலைப் படித்துப் பயன் பெற்றுப் போற்றியிருக்கிறார்கள். "எவருக்கும் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை யூட்டும் அறிவு நூல் இது" என்று 'தினமணி' பத்திரிகை புகழ்ந்துரைத்துள்ளது.

பிரபல இலக்கியப் பத்திரிகையாகிய "மஞ்சரி" இந்த அறிவு நூலை 32 பக்கங்களில் சுருக்கி வெளியிட்டிருக்கிறது.

ஆண்களும் பெண்களும், எல்லா வயதினரும் இந்த நூலைப் படித்துப் பயன் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஏழாவது பதிப்பாக (Seventh Edition) வெளியாகி மக்களுக்கு வாழ்க்கையில் வெற்றிப் பாதையைக் காட்டி வரும் இந்த அரிய நூலை நீங்களும் படித்துப் பயனடைய வேண்டுகிறோம்.

விலை ரூ. 15-00

ரூ. 16-10 மணியார்டர் அனுப்பினால் ஒரு பிரதி ரெக்கார்டட் தபால் மூலம் அனுப்பப்படும். வி. பி. பி. மூலம் ரூ. 18-35 க்கு பெறலாம்.

ஆண் மனம்

ஆசிரியர்: K. வெங்கட்ராவ்

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு ஆண் மகனும் எவ்வளவோ பிரச்னைகளைச் சமாளிக்க வேண்டியவனுயிருக்கிருன். காதல் வாழ்க்கை—குடும்ப வாழ்க்கை—ஜீவனேபாயத்தில் ஈடுபட வேண்டிய அவசியம்—தன் குடும்பத்தை, தன்னைச் சார்ந்த வர்களை ஆதரிக்க வேண்டிய கடமை—தன் ஆன்மார்த்த பொருளாதார முன்னேற்றத்தைக் கவனிக்க வேண்டிய அவசியம், எல்லாம் சேர்ந்து இவன் உலக வாழ்க்கை யென்னும் நீரோட்டத்தில் எதிர்நீச்சல் போடவேண்டிய வனுயிருக்கிருன்.

இந்த நிலைமையில், இவனுக்கு, எப்பேர்ப்பட்ட ஆற்றல் கள் இருக்கவேண்டும், இவனுடைய மனம் எத்துணை உறுதி பெற்றிருக்க வேண்டும் என்னும் விஷயங்களை இந்த நூல் விளங்க வைக்கிறது. ஆண்களின் மனேபாவங்கள், பாலுணர்வு, வெறியுணர்வு, காதல் வேகம், அந்தரங்கம் இவைகளை உளநூல் கண்ணேட்டத்தில் விவரித்துள்ளார் நமது ஆசிரியர்.

காம இயல் ஞானம், ஆண்மகனுக்கிருக்க வேண்டிய அவசியத்தை விவரித்து, மானிட வாழ்க்கையில் ஆணும் பெண்ணும் உடல் உறவுகொண்டு இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டு மென்னும் மனக் கிளர்ச்சியை எவ்வாறு கட்டுப் படுத்தி வாழ்க்கையை வளமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் ஆசிரியர் வற்புறுத்துகிருர்.

ஒவ்வொர் வாலிபனும் நடுத்தர வயதுள்ளவரும் அவசியம் படித்துப் பல விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள 'ஆண் மனம்' உதவுகிறது.

விலை ரூ. 5-00

புத்தகம் வேண்டுவோர் ரூ. 6-00 மணியார்டர் அனுப் புங்கள்; ரெக்கார்ட்டெட் டெலிவரி தபாலில் புத்தகம் அனுப்புவோம். வி. பி. பி.யில் அனுப்புமாறு எழுதினுல் ரூ. 7-65க்கு அனுப்புவோம்.

பெண் மனம்

ஆசிரியர் : K. வெங்கட்ராவ்

பெண்ணே ஒரு புதிர்! அவளுடைய மனத்தின் ஆழத்தை எவரும் கண்டு பிடிக்க முடியாது என்று உளநூல் ஆராய்ச்சியாளர்களே திகைப்படைந்துள்ளனர். நமது ஆசிரியர் பெண்மனத்தின் அடித்தளத்திலுள்ள உணர்ச்சிகள் ஆதர்சங்கள், எண்ணக் குவியல்கள் இவைகளை எவரும் எளிதில் அறியும் வண்ணம் சுவைபட எழுதியுள்ளார்.

ஆண் பெண் இருபாலர்க்கும் இடையேயுள்ள உணர்ச்சி களின் வேற்றுமை, பருவகாலப் பெண்களின் உணர்ச்சிப் பெருக்கு, தன் இனக்காதலில் பெண்கள் எவ்வாறு ஈடுபடு கின்றனர், மேல்நாடுகளில் பருவப் பெண்கள் திருமணத் திற்கு முன்பே எவ்வாறு எல்லா அனுபவங்களையும் பெறு கின்றனர், விபசாரத்தினுல் உள்ளமும் உடலும் எவ்வாறு கெட்டுப் போகிறது, மற்றும் பெண்களைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய எல்லா விஷயங்களைப் பற்றியும் ஆசிரியர் விவரிக்கிருர்.

பெண்கள் எந்தெந்த விஷயங்களில் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்? ஆண்வர்க்கத்தால் இவர்களுக்கு என்னென்ன ஆபத்துகள் காத்திருக்கின்றன? நல்லொழுக் கத்துடன் பெண்கள் வாழவேண்டிய அவசியம்—இவைகளை ஆசிரியர் வற்புறுத்துகிருர். இது ஓர் சிறந்த அறிவு நூல்; ஆராய்ச்சிப் பொக்கிஷம்.

விலை ரூ. 5-00

ரூ. 6-00 மணியார்டர் அனுப்பினுல் ஒரு பிரதியைப் ரெக்கார்ட்டெட் டெலிவரி தபால் மூலம் அனுப்புவோம் வி. பி. பி. மூலம் பெற ரூ. 7-65 ஆகும்.